

2023.7.10
2023年第28期，总第1246期
www.lifeweek.com.cn

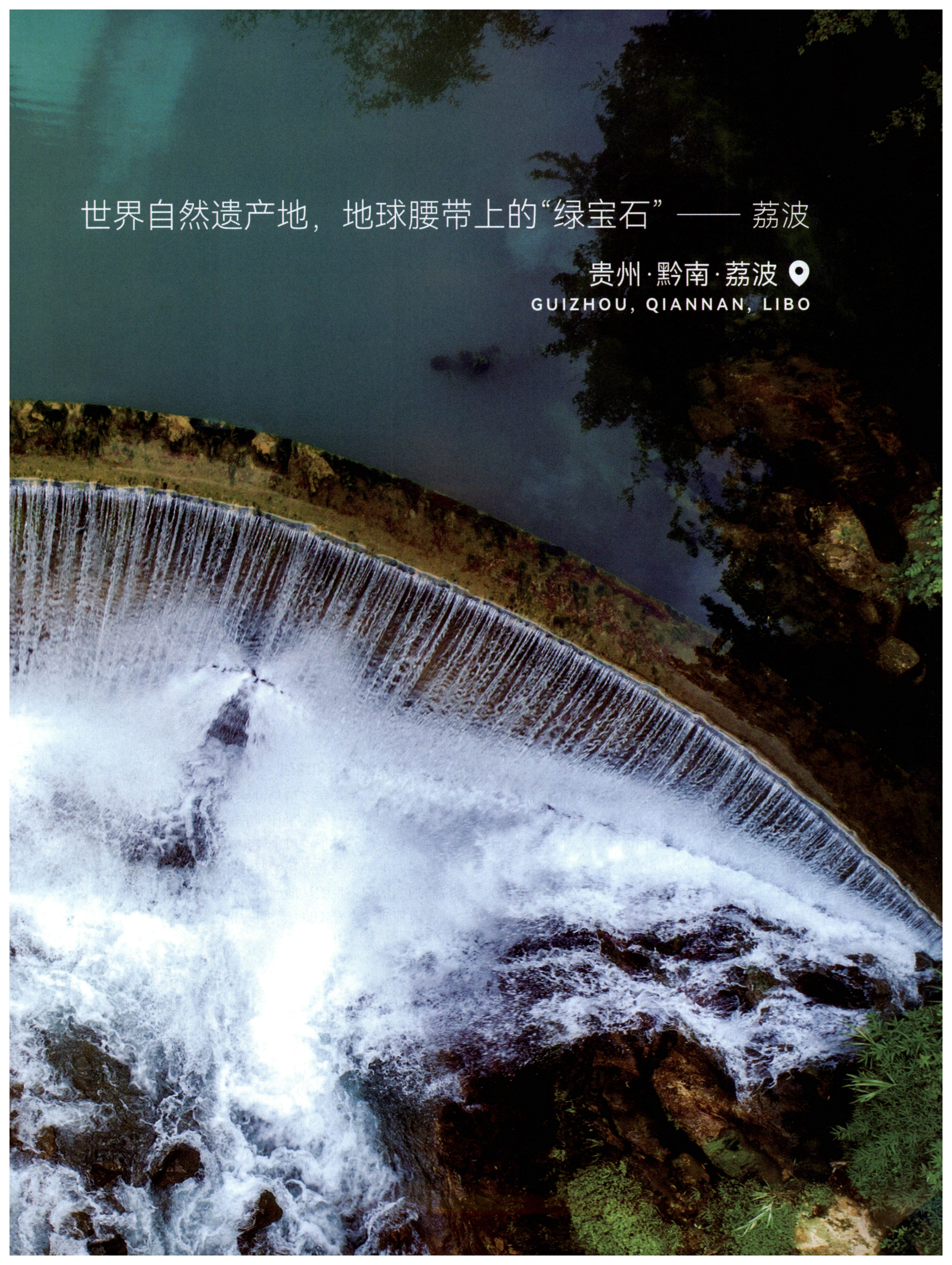
理想游戏

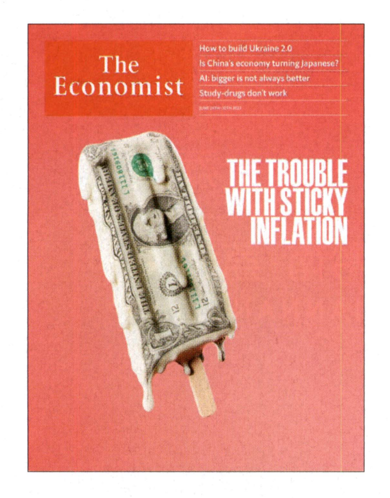
我是林克



生活周刊
生活·讀書·新知 三联书店编辑出版
国内统一刊号：ISSN1005-3603
CN11-3221/C
邮发代号：82-20 定价：￥15元


到贵州避暑
让生活更爽
广告


世界自然遗产地，地球腰带上的“绿宝石”—— 荔波
贵州·黔南·荔波
GUIZHOU, QIANNAN, LIBO

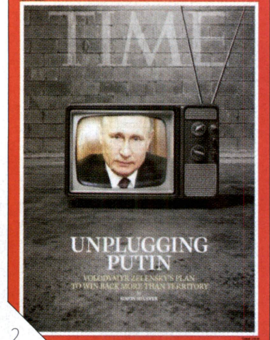


《经济学人》2023.6.24

通货膨胀未被驯服

美国的年通货膨胀率已降至4%，但世界经济并未摆脱困境，通胀并没有真正被驯服。根据估算，美国的失业率须上升到6.5%，通胀率才能降至美联储设定的2%的目标，这相当于又有500万人失业。央行可以通过提高利率来减少需求，从而降低通胀，但《经济学人》认为，这更有可能导致经济衰退的发生。除此之外，利率上升还危及了欧元区负债最严重的国家，尤其是意大利。











1 《巴伦周刊》2023.6.26

“最长青”的杰出CEO

今年有25人入选《巴伦周刊》杰出CEO榜单，他们的主要成就是在混乱中带领公司找到了茁壮成长的方法。现年92岁的巴菲特多年来一直是榜单上的常客，自1965年担任伯克希尔的CEO以来，该公司的状况从未像现在这样好过：年收入接近350亿美元，股价从20美元上涨至50万美元。目前，巴菲特仍然打算继续担任CEO。

2 《时代周刊》2023.7.3

乌克兰的温和路线

6月初，乌克兰开始了俄乌冲突爆发以来的最大规模反攻。乌克兰武装部队一直试图证明自己有能力击溃俄罗斯的防线，收复失地。对于克里米亚和东部顿巴斯部分地区，泽连斯基倾向于采取较为温和的路线，他坚称可以在不使用武力或胁迫的情况下说服该地区的人民，他希望通过面对面的交谈、电视演讲等方式改变人们的想法。

3 《科学》2023.6.16

光污染

光污染是指人造光对生态系统产生的破坏。人造光不仅通过能源消耗加剧气候变化，而且对物种和生态系统构成严重威胁。人造光会让鸟类在迁徙过程中迷失方向，会剥夺水生昆虫利用光线定位的能力，并影响昆虫的繁殖进而使昆虫数量下降。更重要的是，即使用了当前最先进的技术，由于表面的反射，光仍然会泄漏到自然环境和天空中。目前，一些国家已经颁布了减少光污染的指导方针。

4 《彭博商业周刊》2023.6.26

商业地产正在萎缩

2020年3月，新冠疫情暴发，商业地产突然失去了低风险投资的地位。为了化解危机，美国白宫发放巨额补贴刺激消费，并进一步降低利率，导致公寓和电子商务仓库的租金飙升。2020年3月～2022年7月，美国的房地产价值飙升了30%。然而，住房成本上涨和消费增加将通胀推高至40年来未见的水平。美联储迅速提高利率，更高的借贷成本使房地产市场陷入停滞。与此同时，中小银行也面临倒闭的风险。



30 封面故事

理想游戏

我是林克





封面绘图：范薇

2023年第28期，总第1246期，2023年7月10日出版。



绘画：老牛



www.lifeweek.com.cn

主管 / 主办 Published by

主管：中国出版传媒股份有限公司　主办：生活·读书·新知三联书店有限公司　出版：三联生活传媒有限公司

总编辑 Publisher
宋志军 Song Zhijun

副总编辑 Deputy Publisher
何奎 He Kui

主编 Editor-in-chief
李鸿谷 Li Honggu

副主编 Deputy Editor-in-chief
吴琪 Wu Qi　曾焱 Zeng Yan

主编助理 Associate Editor-in-chief
陈赛 Chen Sai

采编中心 Editorial Center
资深编辑 Senior Editor
陈晓 Chen Xiao
资深主笔 Senior Editor
邢海洋 Xing Haiyang　谢先凯 Xie Xiankai　袁越 Yuan Yue
蒲实 Pu Shi　杨璐 Yang Lu　徐菁菁 Xu Jingjing
薛巍 Xue Wei
主笔 Editor
丘濂 Qiu Lian　苗千 Miao Qian　黑麦 Hei Mai
王海燕 Wang Haiyan　张星云 Zhang Xingyun　王珊 Wang Shan
黄子懿 Huang Ziyi　钟和晏 Zhong Heyan　张从志 Zhang Congzhi
薛芃 Xue Peng
资深摄影 Senior Photography
蔡小川 Cai Xiaochuan　张雷 Zhang Lei　黄宇 Huang Yu
主任记者 Senior Reporter
吴丽玮 Wu Liwei　孙璐璐 Sun Lulu　杨丹 Yang Dan
孙若茜 Sun Ruoxi　艾江涛 Ai Jiangtao　刘畅 Liu Chang
董莹洁 Dong Yingjie　陈璐 Chen Lu　吴淑斌 Wu Shubin
于楚众 Yu Chuzhong
记者 Reporter
李秀莉 Li Xiuli　李晓洁 Li Xiaojie　魏倩 Wei Qian
印柏同 Yin Baitong　肖楚舟 Xiao Chuzhou　张宇琦 Zhang Yuqi
彭丽 Peng Li
新媒体事业部 New Media Department
总监 Director
王海燕 Wang Haiyan
资深运营 Senior Operator
李殊同 Li Shutong　何枫 He Feng
运营 Operator
田慧敏 Tian Huimin　冉佳宁 Ran Jianing　谢永洁 Xie Yongjie
刘姝颖 Liu Shuying

专栏作家 Columnist
朱伟 Zhu Wei　张斌 Zhang Bin　朱德庸 Zhu Deyong
卜键 Bu Jian　唐克扬 Tang Keyang

特约插画师 Special Illustrator
范薇 Fan Wei

视觉设计中心 Vision Design Center
视觉总监 Visual Director
邹俊武 Zou Junwu
设计总监 Design Director
王小菲 Wang Xiaofei
美术编辑 Art Editor
黄罡 Huang Gang　刘畅 Liu Chang
图片副总监 Deputy Photo Director
覃柳 Qin Liu
图片编辑 Photo Editor
陈喆 Chen Zhe　韩雅丽 Han Yali
编务总监 Coordination Director
程昆 Cheng Kun

三联生活传媒有限公司 Sanlian Life Media Co., Ltd.
总经理 General manager
李鸿谷 Li Honggu
副总经理 Deputy General manager
李伟 Li Wei　吴琪 Wu Qi　曾焱 Zeng Yan
总经理助理 Associate General manager
贾冬婷 Jia Dongting

经营拓展部 Business Development Department
总经理 General manager
李伟 Li Wei

广告部 Advertising Department
总监 Director
连华伟 Lian Huawei
副总监 Deputy Director
孟蕾 Meng Lei　施进 Shi Jin
生活市集事业部 LIFE Market Department
总监 Director
李晔 Li Ye
生活实验室事业部 LIFELAB Department
总监 Director
刘刚 Liu Gang
定制内容部 Branded Content Department
总监 Director
沈艺超 Shen Yichao
副总监 Deputy Director
张弛 Zhang Chi
原生内容部 Original Content Department
总监 Director
樊月姣 Fan Yuejiao
副总监 Deputy Director
张婷婷 Zhang Tingting

中读 + 人文城市 ZHONG Read & City for Humanity
执行总编辑 Executive Publisher
贾冬婷 Jia Dongting

内容总监 Content Director
俞力莎 Yu Lisha
行政总监 Administrative Director
钦峥 Qin Zheng
运营总监 Operating Director
李琳 Li Lin
技术副总监 Deputy Technical Director
卢威澎 Lu Weipeng
产品副总监 Deputy Product Director
林思好 Lin Sihao
松果生活总监 LIFE+ Director
蔡华 Cai Hua

行政管理中心 Administration Center
行政主任 Office Manager
庄山 Zhuang Shan
财务总监 Financial Director
袁玉兰 Yuan Yulan
法务总监 Legal Director
陈茂云 Chen Maoyun

发行中心 Circulation Center
总监 Director
周旭 Zhou Xu
总监助理 Associate Director
潘海艳 Pan Haiyan

业务拓展 Business Development
王东东 Wang Dongdong　刘琳瑶 Liu Linyao
刘畅 Liu Chang
线上发行业务 Online distribution business
王霄 Wang Xiao　李振宇 Li Zhenyu
王荻 Wang di　陆佳杰 Lu Jiajie
姚贺梅 Yao Hemei
线下发行业务 Offline distribution business
杨雪梅 Yang Xuemei　嵇晓萌 Ji Xiaomeng
李涛涛 Li Taotao

社址：北京市朝阳区霞光里 9 号 B 座
邮编：100125
商务推广合作电话：(010) 84681038
联系人：连华伟
E-mail：lianhuawei@lifeweek.com.cn
中读 + 人文城市合作电话：(010) 84681395
联系人：蔡华
E-mail：caihua@lifeweek.com.cn
图书出版合作电话：(010) 84681019
联系人：赵翠
E-mail：xingdu@lifeweek.com.cn
采编中心热线电话：
(010) 84681030 84681029 (传真)
E-mail：letter@lifeweek.com.cn
读者服务热线电话：
(010) 84050425/51
E-mail：dzfw@lifeweek.com.cn

印刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司
电话：(010) 59011318
物流总代理：北京双禾物流有限公司
电话：(010) 61256299
广告许可证号：京东工商广字第 0063 号
期刊登记证号：ISSN 1005-3603 CN11-3221/C
邮发代号：82-20
定价 Price：￥15.00 $8.00 港币 20.00
本刊为中国国际航空股份有限公司、
中国南方航空公司、法国航空公司、
美国联合航空公司机上阅读刊物

如何购买《三联生活周刊》

读者朋友，购买本刊请登录官网商城
shop.lifeweek.com.cn
或到当地邮局办理，本刊代号 :82-20

也可直接向本刊读者服务部咨询
电话 :010-84050425 84050451

另外，本刊在下列城市经销商的联系电话：

上　海：上海鸿锦文化传播有限公司 18017668286
成　都：四川尚和文化发展有限公司（028）86667805
重　庆：重庆弘景文化传媒有限公司（023）86359776
南　京：南京星与火文化有限公司（025）83327129
杭　州：杭州华鸿图书有限公司（0571）88256120
广　州：南方都市报广州发行部（020）87376490
武　汉：武汉春秋书店（027）85493562
西　安：陕西五环文化传播有限公司（029）87427853
昆　明：昆明尚云图书报刊有限公司（0871）64122816
沈　阳：新中山文化传媒有限公司（024）23883566
哈尔滨：黑龙江视博图书经销有限公司（0451）88382909
青　岛：盛世飞龙图书有限公司（0532）83840608
济　南：山东前沿文化传播有限公司（0531）82055155
长　春：吉林九歌图书有限公司（0431）82752206
大　连：大连渤海书店（0411）84609410
南　昌：江西省邮政报刊零售公司（0791）88820509
太　原：山西森艺文化传媒有限公司（0351）7065397
贵　阳：贵阳尚和图书报刊有限公司（0851）5661974
兰　州：兰州大漠天马图书有限公司（0931）8521090
郑　州：河南大河书局有限公司（0371）67647337
天　津：天津市文馨图书销售有限公司（022）87080096
河　北：兵行天下图书发行有限公司（0311）83035788
新　疆：乌鲁木齐大漠骏马文化传媒有限公司 13999859711
内蒙古：呼和浩特融联书店（0471）6263358
深　圳：深圳市新宏博文化传播有限公司（0755）82055352
长　沙：湖南国闻书局书报刊配送有限公司（0731）82253036

本期广告目录


扫描二维码直接
下载中读客户端


新浪微博 @ 三联生活
周刊或扫描二维码


微信搜索 Lifeweek
或扫描二维码


扫描二维码下载
松果 APP

手机报订阅：移动用户发送短信 SLZK 到 10658000，包月 8 元，周一至周六每日一期。

网络支持








新浪网官方微博：http://weibo.com/lifeweek　腾讯网官方 QQ:800033183



2023 年第 27 期，总第 1245 期

人生最后一程，如何走得安宁

最近正好在看《最好的告别》，不免跟着书中的老人们假想 30 年、50 年后的自己。死亡、病痛、功能障碍终将到来。但目前能确定的是：要从容且有尊严地面对，同时对自己的生死有绝对的主动权。（@ 阿匠）

这几年已经送走了好几位因病去世的朋友和同事，人到中年，父母也老了，每次送别都是一次对死亡的思考：死亡似乎很遥远却又会突然袭来，明天和意外不知道哪个先到，我们能做的只有珍惜眼前人、珍惜每一天，希望重病之人走的时候能得到临终关怀，少点痛苦。（@ 夏）

关注《三联生活周刊》公众微信平台（lifeweek），回复您对封面故事的评论，精彩留言将刊登在下一期杂志中。

考编“上岸”之后

近年来，流行一句话——“宇宙的尽头是编制”。的确，在体制内工作不用担心被裁，说出去也倍有面子。话说回来，我应该算是一个幸运儿。在这场考编之战逐渐白热化之前，我已经拿到了县城事业编的录用通知单。

在这之前，我是一所私立学校的英语教师兼干事。干事这个职业名称有点过于直白，我的理解就是啥事都干，除了上课之外，还得承担教务、主任助理等职务的一系列繁杂工作，身兼数职，工资却不如专职教师。于是，我动了辞职考编的念头。在经历两次失败后，我决定把目标从市区转向县城。很快，我得偿所愿了。

入职第一个月，“上岸”的喜悦还未散去，现实问题就来了。现单位在县城，家却在 40 公里外的市区，为了和家人住在一起，我只能选择每天开车往返于县城和市区。然而，仅坚持了三周，我就被这种疲惫不堪的生活方式打败了。为了有充足的休息，也为了节约开支，我选择周末回家，其余时间住在县城的公寓里。

这种相对稳定的状态很快被一起小意外打破了。那天，我正在公寓里做晚饭，丈夫突然给我打来视频电话，视频里两岁多的二宝满脸是伤，嘴巴上的伤口还在流血。丈夫说，刚从医院缝合伤口回来。我的愧疚感一瞬间涌上心头，如果当时不执着于考编，不为了一个编制而异地上班，也许今天的意外就能幸免。

因为这件事，在入职后的第四个月，我决定将二宝带到县城来读幼儿园，以便安心工作。没过多久，大女儿也表达了想转学来县城读书的意愿。丈夫是自由职业，居家办公没有限制。就这样，我们一家四口从市区搬到了县城，也省去了我两地奔波的疲惫。

在县城定居之后，回城就少了，市区的房子也就闲置下来。况且，一家四口居住在 60 平方米的公寓里略显局促，为了给孩子们提供更好的生活环境，丈夫和我商量卖掉市区的房子，再到县城买一套。朋友劝我，县城的房价和市区一个样，不划算。但我还是坚持先解决眼前的实际困难，将售房信息挂在了网上。丈夫也因此忙起来了，每周都得回去接待来看房的房产中介或个人，回来时大都闷闷不乐，我们的报价已经低于市场价太多，对方还要压价。

售房信息已在网站发布一年多，近期到了无人问津的地步，我们也没能如愿在县城置换一套理想的大房子。上月，县里新出了有关保障性住房的政策，我刚好符合条件，于是报名申请了一套。如果手续顺利，本月就可以搬进宽敞舒适的保障房，这倒是解决了我的实际困难。

近年来，考编的年轻人越来越多，其中不乏一些重点大学的高材生，随着各地考编队伍日益内卷，一部分人只能退而求其次来到县城。进入体制内工作求的是一份安稳，也有受不了温水煮青蛙似的生活而裸辞的，或者通过再次考编回到大城市的。于我而言，考编终究只是择业的一种渠道，并不是生活的全部。但我又为了一个编制，折腾了自己的生活。

（读者 白栀）

本期截稿时间：7 月 3 日 19 时。本栏目欢迎来信，投稿请发信到：letter@lifeweek.com.cn


在这里
陪你读懂
生活
LIFEWEEK
公众号
三联生活周刊
发消息
消息
视频号
服务
给孩子花钱，我们太不理智了
危险的赶海，原来是传销团建
保洁阿姨，大隐隐于办公室
扫一扫
关注「三联生活周刊」

罗马尼亚 | **街头戏剧节**

7月2日，一名意大利艺术家在布加勒斯特举办的B-FIT国际街头戏剧节上表演。







德国 | **海藻泛滥**

（右图）6月30日，由于近几日的强陆风现象，梅克伦堡瓦尔内明德海滩布满了浮木与海藻。



乌克兰 | **千年古船**

（左页上图）6月29日，扎波罗热州第聂伯河河床上浮现一艘疑似有1000多年历史的橡木船，目前相关人员正在对其进行检查。

巴西 | **足球“面对面”**

（左页下图）7月1日，一个女孩在里约热内卢的阿莱芒贫民窟参加非政府组织 Cara a Cara（即“面对面”）举办的足球训练计划。



泰国 | **动画展**

（右图）6 月 29 日，曼谷中央世界购物中心举行“吉卜力世界动画展”预展，一名男子坐在《千与千寻》的“无脸男”旁合影。

尼泊尔 | **水稻日**

（下图）6 月 30 日是尼泊尔的阿萨尔潘德拉节，即“全国水稻日”，标志着水稻种植季的开始。节日当天，尼泊尔人会通过玩泥巴、唱传统歌曲来祈盼丰收。





实体店还有机会吗?

文 · 邢海洋

听到昌平永旺关店的消息，我忍不住去看燕郊边的永旺是否安好？去那里，先要经过北京和河北间的公安检查站，跨过潮白河，穿过整个燕郊城区，再跨过一道铁路线，在热电厂两座高大的冷却塔和一片建材汽配城边上，一座巨大的停车场后面，就是永旺了。路途遥远，永旺仍吸引着巨大的客流，秘密就在于井然有序而舒适的购物环境，城市化和郊区化，催生了城市边缘的购物中心。

这次撤店的昌平永旺，离城区也很远，几乎快到沙河水库边上了。15 年前，那里还是荒村野地，15 年后租赁合同到期，周边幻化成了大学城、高科技产业聚集地。经过 15 年的城市化发展，那里已经人口稠密、商业繁盛，地产租金的提高也是合理的。永旺不再续租，和它自身的经营有关。从财报看，自 2016 年起，永旺已经连续亏损了 7 年，2021 年亏得最多，亏损了 5 亿港元，去年亏损有所降低，仍有 2.2 亿港元，其中，内地业务的亏损占了一半。选址上永旺独具匠心，正好赶上了中国城市化、郊区化以及汽车普及化的好时候，无论如何都吃到了经济大发展的红利。红利却没变成盈利，原因在于商业模式出了问题。

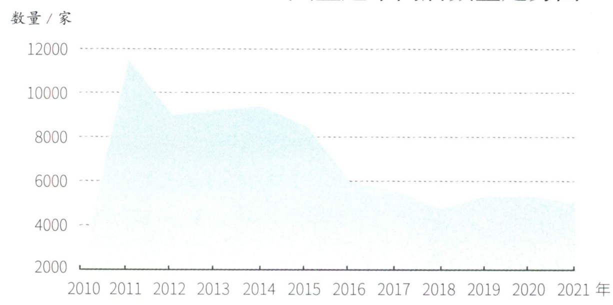
永旺是日本著名的零售集团公司，进入中国后走的是综合百货的模式。当时日资很多高档百货商场纷纷来华，上海、北京、大连和成都等闹市区还开有三越、伊藤洋华堂和高岛屋等百货公司，可惜那些华丽高端的零售场所都水土不服，纷纷折戟。永旺在郊区发展，反而给它带来一定的后劲。2008 年，永旺来到北京，此时中国消费者已经不满足于百货式的购物体验，永旺顺势将店铺模式进行拆解，细分出综合百货、购物中心、SM（食品超市）、便利店等业态，以购物中心的方式统合商业经营。但总体上仍以购物为主，并根据购物不断被电商冲击的情况，微调其店面布局和经营业态。

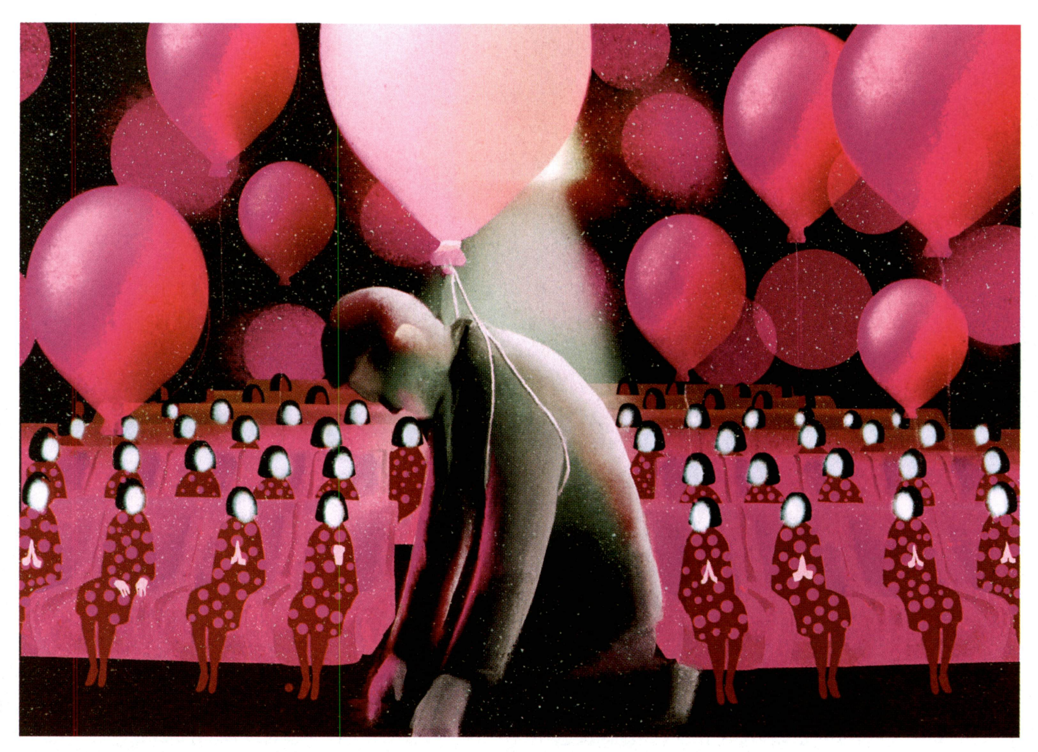
由于受到电商冲击，全球实体零售业都面临着巨大压力，倒闭潮此起彼伏。2020 年因叠加了新冠疫情与电商的双重冲击，美国拥有 118 年历史的老牌百货公司 JC Penney 提出破产申请。两年前，世界百货业巨头、拥有百年历史的西尔斯公司申请破产。国内老牌百货巨头更是一个个倒闭，综合超市乃至购物中心的撤店也愈演愈烈。据企查查的数据，2022 年国内餐饮相关企业注销吊销 49.6 万家，零售相关企业注销吊销 190 万家。另据壹览商业的统计，2022 年实体零售多个业态中有将近 7000 家实体店宣布关闭，其中包括商超 1138 家，不乏大润发、沃尔玛、家乐福等知名品牌旗下门店。家乐福、沃尔玛等外资超市关店的理由大多为租约到期。中国零售业的大卖场模式是上世纪末外资超市带来的，一经引入便蓬勃发展起来。可惜 20 年后却在电商的冲击下集体沦陷。若以在 A 股上市的 13 家超市观察，2022 年有 8 家出现亏损，其中永辉亏损最多，达到 27.63 亿元，排在第二的步步高亏掉了 25.44 亿元。而前一年，超市亏损更多。

永旺在香港交易所的市值已经跌去了 98%，还剩 2 亿元，其负债率则高达 80%。这些消息让人担忧，我们已经失去了逛繁华闹市的大百货公司，还有郊区干净整洁的购物中心可逛吗？永旺的撤店，有一种说法是它没有顺应商业业态的变化。可当地铁站口的地下走廊都布满了烟火气十足的小吃档口，购物中心一层层被餐厅占领，消费者难道不希望到不那么拥挤的郊区，找寻一座宽敞大气的商业城堡？

或许正如此，人们才跑到即将关闭的永旺梦乐城打卡留念。我们真的担心被“折叠”到对着手机网购，再去快递点取回食品。

大型超市门店数量走势图



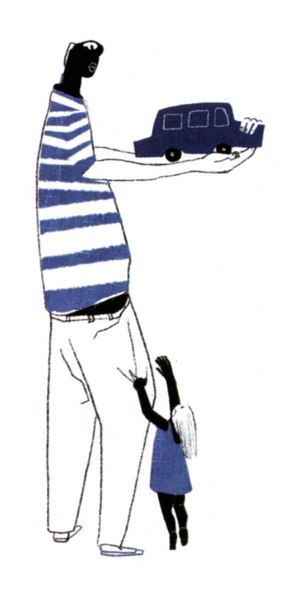

栏目插图 · 范薇

《消失的她》爆火

上映首日票房超过1.5亿元，端午节三天假期票房占比持续走高。6月25日是工作日，《消失的她》依然以39.3%的排片占比拿下整个市场77.5%的票房。由于票房上涨太快，专业票务平台预测的最终票房从最初不到10亿元，涨至超过33亿元。今年以来电影市场一直低迷，好莱坞大片也折戟，一部渣男作恶、谋杀妻子的片子，暗合了观众的情绪。

个人破产首案

6月20日，深圳市中级人民法院破产法庭送达了国内首份个人破产民事裁定，依法免除债务人梁先生的未清偿债务。通过申请个人破产，依法按重整计划清偿债务，梁先生实现了个人的经济“重生”。《深圳经济特区个人破产条例》是我国首部破产法规，于2021年3月1日起实施。为避免“老赖”钻漏洞，“诚实”和“不幸”是申请破产的关键。



网约车的高门槛

多地预警网约车过剩后，杭州网约车政策再出新门槛，明确提出对网约车行业车辆提档升级、更新换代，加快促成“老破小”运力退出市场。具体的内容是，新注册网约车必须是续航里程不少于400千米的新能源纯电动汽车，或价格在15万元以上的非新能源车。杭州现有网约车平台企业43家，每天6万多辆网约车接单近百万。

综艺少了

《浪姐 4》依然火爆，但 2023 年上半年，“减产”仍是综艺市场的主旋律。相比 2022 年一季度推出的 93 档综艺，2023 年上半年上新数量大幅减少，仅为 56 档。2019 年到 2022 年，电视及网络平台综艺累计上新数量从 406 档降至 290 档，今年的综艺供给延续过去数年的下降趋势，并且各大平台不约而同地选择“吃老本”。

回归低价

阿里巴巴换帅，并提出回归淘宝的策略。所谓回归淘宝，就是回归低价策略，让中小商家提供更多有价格竞争力的商品。一季度拼多多业绩长虹，收入同比增长 58%，远远超过阿里巴巴和京东，宣告了天猫和京东以品质和服务为主导策略的失败。京东也被迫应战，改变物流体系，再提“低价”策略。





标题党的没落

“世界上最糟糕的 21 件事”“32 张你去世之前必须看的照片”……靠着标题党，诞生于 2006 年的美国网络媒体 BuzzFeed 迅速崛起。2021 年，BuzzFeed 以 11.3 亿美元的市值强势上市。可如今，市值仅剩 100 万美元。5 月，另一北美网络巨头 Vice 宣布申请破产保护。内容机构与内容聚合平台早已结束“互相捧场”的红利期，内容生产被“平台化”了。

美元基金断流

高盛接连退出 3 家拟在港股 IPO 的企业，包括第四范式、科笛集团、药师帮。其中第四范式和药师帮，均将外资投行高盛换成了本土的中金，根本原因就在于，高盛再难争取到欧美的投资者。2022 年，美国在中国的投资总额同比下降约 76%，从 289.2 亿美元降至 70.2 亿美元，交易数量下降约 40%，从 346 笔降至 208 笔。





阿片类药物止痛效果

腰颈疼痛是影响广泛人群的病症，如果找不到明确致病原因且无法通过非处方药或理疗缓解，许多临床医生会选择阿片类止痛药作为处方。但这种治疗方案的效果此前一直缺乏严格的试验论证。《柳叶刀》杂志最近刊载了全世界第一项阿片类药物治疗急性腰颈疼痛的安慰剂对照试验。来自澳大利亚的研究者发现，分别服用阿片类药物和糖丸 6 周后，两组患者的疼痛程度整体没有差别，并且服药组一年后对止疼药产生依赖的风险比对照组高 10%。不过，已有医学专家指出，这只是单一研究，要修改医学指南还需更多重复试验的结果支持。

好消息



维生素 D 与房颤

作为最常见的心律失常症状，房颤的发病风险随着年龄的增长而增加，并与中风、心衰和死亡的风险增加相关。东芬兰大学的研究人员对 2000 多名老年男性和女性进行了 5 年的随机试验，结果发现，服用高于推荐剂量的维生素D降低了老年人患房颤的风险。



运动与 2 型糖尿病

越来越多的证据表明，运动是控制 2 型糖尿病的有效疗法之一。通过梳理现有研究，美国罗格斯大学的研究者在一篇新论文中指出：有氧运动有利于控制血糖，抗阻运动有助于提高患者的胰岛素敏感性，并且在一天中的较晚时刻锻炼效果更好。

坏消息



气温与眼疾

《眼科流行病学》发表的一项新研究发现了较高气温与患眼部疾病的相关性。与居住在全年平均气温低于 10°C 地区的同龄人相比，生活在平均气温 15.5°C地区的 65 岁以上老年人患严重视力障碍的概率高了 44%。这种相关性背后的原因仍有待研究。



肥胖的神经学

《自然 · 代谢》杂志上的一项新研究表明，肥胖症会伤害患者大脑在摄入糖和脂肪后识别饱腹感、获得满足感的能力，而且这种神经损伤可能是永久性的。这项由荷兰和美国研究者发起的跨地域研究提示，肥胖患者减重困难不应归咎于个人的意志力薄弱。

人际关系始于母与子的关系。母亲把孩子当成自己的一部分，拥抱他、养育他。这种母子一体感存在于人际关系的最根本处。打破母子一体感的是父亲。母性原理的主要作用是包容，包容一切。而父性原理拥有切断的功能，把所有的东西切断分割，分成主体和客体、善和恶。

——日本精神分析师河合隼雄，《家庭的牵绊》

琼斯毕生都在猎取文物，他本人面临着变成文物的危险。他往咖啡里倒了点酒，一份文件显示他跟妻子离婚了。不久我们看到他在猎人学院任教，学生们昏昏欲睡。为了表彰他的贡献，他收到一块表，他把它送给了街上的一个流浪汉。他不在意时间。

——《纽约客》评《夺宝奇兵5：命运转盘》

诗更正式，词则反之。诗更符合具有悠久历史的中国诗歌传统，很难与作者身为士人官僚的身份相割离。词则更加自由和难以预测。词的语言并不需要和诗一样精巧对仗，这就使词给人的印象更为自然和直接。

——斯坦福大学汉学讲座教授艾朗诺，《诗词之辨》

火焰里的可见杂质越多（除了烟灰，还有雾化的蜡），你就越有可能看到火焰的影子。即使火焰很干净，同样可能出现某种形式的影子。这种影子是高温气体分子在火焰内部翻腾跳跃的视觉表现。如果想用肉眼看到火焰（或者任何光源）本身的影子，那么被这团火焰遮挡的光源就必须更加明亮。

——美国《发现》杂志



（插图 山羊胡）

所谓净化就是体验一些强烈的、令人不愉快的情感，并将其排出灵魂之外的过程。净化这一概念可以解释为什么大哭一场之后的情绪会好很多，或者为什么当我们倍感压力时选择长跑。这是宣泄情绪的一种方式。事实上，在希腊时期，这种净化的医疗手段被公认为效果显著，因此公民前往剧院观戏不仅不需要付钱，甚至会因为这项社会福利而得到补贴。

——牛津大学哲学教授乔尼·汤姆森，《3分钟哲学》

数字

10 亿

携程集团宣布，将推出针对全球员工的生育补贴政策。入职满3年的全球员工，不论性别，每新生育一个孩子，将获得每年1万元的现金补贴，发放至孩子满5周岁终止。经初步测算，携程计划未来投入10亿元生育补贴。

13 亿

成立一年多的人工智能初创公司Inflection AI宣布完成13亿美元的融资，整体估值达到40亿美元。Inflection AI本次吸引到的投资者包括微软创始人比尔·盖茨和英伟达。

8530 万

奥地利画家古斯塔夫·克林姆的作品《持扇的女子》在拍卖会上以8530万英镑的价格成交，刷新了欧洲拍卖会上艺术品的最高成交纪录。

我要忘记你

文 · 书阔 图 · 谢驭飞



敦煌莫高窟曾出土一批文献，据信为唐朝人的离婚证书。这批“放妻协议”里有句话是“解怨释结，更莫相憎；一别两宽，各生欢喜”。这种境界让人神往，但紧接着莫名生出几分怀疑：劳燕分飞是果，糟心事儿才是因。说忘就能忘了？想来“一别两宽”仅是纸上的格局，写得倒容易。

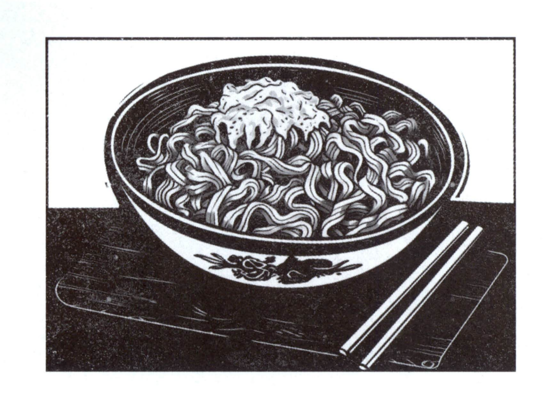
根据弗洛伊德的记忆抑制学说，我们可以有意识地忘记不想保留的不良记忆——前任当然是“不良记忆”，应该被选择性忘记。可进一步的研究表明，人们选择性遗忘并不能从根本上删除某段记忆，只是潜意识把那些记忆深藏起来，让你在大部分情况下无法回忆起那些片段而已。在一些特殊情况下，它们还是会重新浮现的。比如听到某个不知情、不识趣的人提到对方的名字，经过你们坠入爱河的专属地点，看到别人点他钟爱的黑暗料理，办公室的姐妹收到他曾经送你的同款礼物……它们都是普鲁斯特的“玛德琳小蛋糕”，能瞬间让往昔再度鲜活。只不过，你侬我侬时，大脑指挥面部肌肉群呈现出一个神秘又甜蜜的微笑；今日此刻，同一个指挥官迅速拉响“警报”，你的面部出现些微抽搐后又快速被抑制成扑克脸，是大脑在积极响应，开始加强选择性遗忘，并告诫你远离或者漠视那些“玛德琳小蛋糕”。它们现在散发的不是诱人的甜蜜香气，而是酸涩味道。

科学家一直在研究遗忘的机制，他们在其中发现了“快乐因子”多巴胺的参与。考虑到“爱之深，恨之切”，恨会阻碍多巴胺的分泌，没有足够的多巴胺支持，就像燃料不足的机器，遗忘机制会变得懒洋洋。《百年孤独》里的阿玛兰妲终身未婚，她一直没有从那段闻名马孔多镇的恋爱纠纷中走出来，忘不了那个优雅的、因被她拒绝求婚而自杀身亡的意大利男人皮埃特罗。阿玛兰妲是想忘记他的：借口发霉扔了他的乐谱带、与马尔克斯上校交往等等，却都无济于事。直到预知死亡将至之时，才明白是自己的怨恨太深。怨恨让她拒绝了皮埃特罗，不肯原谅丽贝卡，也把自己挡在了“遗忘”之外，一再错过幸福。

其实，所谓忘记是不在乎、放下对方，即使本尊出现，内心也再无波澜，能平静地问他一声：“别来无恙啊？”要达到这种境界，需要一剂猛药和一剂良药。日剧《悠长假期》里，被男友逃婚的楠一直不愿意醒过来，幻想这个男人还会回来：守着电话等他的生日祝福、他爱玩的弹力球丢了再找回来……直到男友结婚的消息上报，猛药出现，楠才在一番崩溃后接受现实。情伤还需情来医，开朗的她，最后寻到了“良药”，善良、体贴的濑名——快乐幸福的人哪有时间去纠缠过往。

你的面条要坨了

文 · Harps 图 · 谢驭飞



孩子们在饭桌上的阴影，除了考试没考好之后就着大人的数落吃饭，还有就是面条要坨了。一碗热汤面搁在桌上，等待饥肠辘辘的人大口吞入。如果吃面条的人漫不经心、左顾右盼，半天也不去挑一筷子，热汤面就会静静地自暴自弃，汤汁在变冷的同时渗入面条中，令面凝结在一起。等人终于想起来举筷要吃，一筷子可以把一碗面都挑起来。

“坨”是一个缓慢的、不可逆的过程，汤冷了还可以重热，米饭变硬了还能回软，炒菜凉了面上凝起一层油，回锅也能恢复个七分；独有面条，坨了就是坨了，不能通过加热把水从面条中逼出来，只会得到一碗更为黏稠、油水不分的灰色浆糊，裹着几星菜肉，望之令人作呕。“坨”也是一个违反物理定律的现象：面条明明连汤带水是一平碗，坨了以后却能高出碗沿，好像平地长出了火山。不知道有没有人研究过面条在变坨过程中的力学，在面碗上压一块石板，膨胀的面条会不会把石板掀开？

小孩吃饭常常会走神，坐在凳子上也要扭几扭。热汤面本来就难以入口，思绪天马行空没几分钟，大人的呵斥就劈开想象世界从天而降——“快吃不然面条要坨了！”面条还没凉下来，已经开始膨胀了。用一双筷子在面碗里挖呀挖呀挖，越挖面条山越高，肚子越吃越饱，面条越吃越多。这是怎样的困局，小小的脑袋解不出来。其实大人也解不出来，不过他们的肚子比较大，总能把面条吃完，顺带吃完小孩剩下的，当然一顿训免不了。这样的情景几乎每家每户的饭桌上都发生过，“面条坨了”就成了许多人一生的阴影。他们做了爸妈以后，继续在饭桌上传递“面条坨了”的严重警告，神秘的面条自带的定时炸弹压力感代代相传。

所以连汤带水的面不该叫外卖。外卖到手的面跟店里当场吃到的面，完全是两种东西。店家也考虑到面条会坨，所以把汤和面分开装。即使如此，等送到时，面条也免不了粘连成饼，再浸入微温的汤里，勉强拌开，吃到嘴的只是面条的回忆和影射。即使是比较不容易坨的米粉也禁不住长时间浸泡，会变成绵软稀碎的粉汤。因此，纽约的一家面馆出了一份言语恳切的严正声明，向不了解扯面特征的顾客解释：外卖扯面吃起来跟新鲜刚出锅的完全不一样，如果有可能，请尽量来店里用餐，不要叫外卖。如果上门自取外卖，在打包带走之前，请至少尝一口，了解新鲜扯面是什么味道。可以想象，“你的面条要坨了”这片乌云，迟早会蔓延到纽约的上空，甚至全世界。

本栏目投稿信箱为：roundtable@lifeweek.com.cn



立体流苏

卡地亚 Grain de Café 系列项链将咖啡豆的浆果造型簇拥成串，活动自如，中空豆粒由凹、凸两部分组合而成，以避免豆粒间相互碰撞，豆粒表面平滑或装饰槽纹，所有部件均使用精钢刷逐一抛光。

飞返计时

浪琴先行者系列飞返计时腕表搭载全新专属抗磁机芯，内置硅游丝，动力储备达 68 小时，整表设计融入缎纹、亚光、抛光与雕饰工艺增添层次感，黑色陶瓷双向可旋转表圈饰以夜光刻度。





餐桌之艺

从主盘到甜点盘，蒂芙尼 T True 系列餐具将大小不一的“T”字母交错排列、往复层叠，构成鲜明利落的几何图案，利摩日瓷质有金色、黑色、琥珀色及蒂芙尼蓝四种配色款式可选。

色彩管理显示器

24.1 英寸 sRGB 标准的 ColorEdge CS2400R 适合喜欢创建和编辑数字内容的爱好者，支持专有校准软件 ColorNavigator 7，确保屏幕保持色彩准确性，可通过 USB Type-C 线缆连接笔记本电脑。



骑行头盔

Virgo 提供的头部保护可覆盖下巴和颈部，外壳的膨胀聚氨酯泡沫结合内部的抗冲击材料，可以有效吸收冲击力并灵活减震，顶部五开孔确保通风良好，可拆卸面罩兼具防雾和防紫外线的功能。





石膏运动鞋

ASICS 与 AIREI 新款合作运动鞋表面覆盖了一层石膏结构，随着时间的推移，或根据穿着者的运动习惯，鞋子会慢慢揭开它的石膏外壳，显现出最终的版本。



双点火系统

法国都彭蒙特克里斯托联名系列推出落日黄昏款格兰德打火机，66 毫米机身采用双点火系统，可自如切换柔和火焰或直冲式火焰，外壳的三色漆面层叠交织，模拟出晚霞浸染的渐变色彩。





黑曜石牡丹

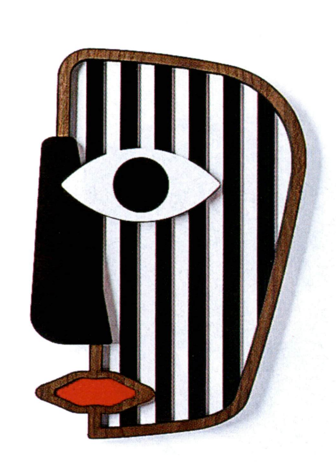
以牡丹花为造型的 Chara Wen Peony 胸针，光泽柔和的牡丹花瓣用黑曜石雕刻，从钻石花蕾中生长出来，平铺在黄色钻石和绿色碧玺镶嵌的花茎上。

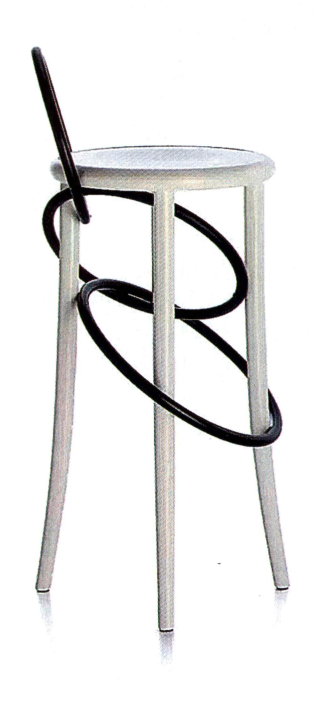
黑银骷髅

Amedeo Skeledo 项链用那不勒斯独特的双层浮雕技术，重新诠释男士珠宝中常见的骷髅形象。黑银小骷髅身形瘦长，头部用黑色熔岩雕刻，头上戴着倾斜的钻石王冠。

立体主义

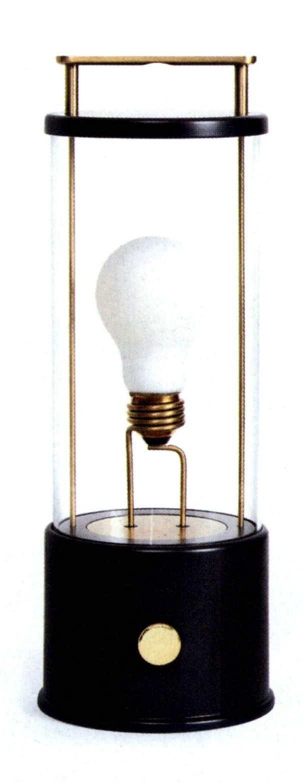
Umasqu Abstrasso 面具受到毕加索的立体主义风格启发，头像形状和色彩组合都有明显特征，为墙面提供活泼动感的装饰品。





三个木环

Thonet Cirque木凳由白色凳子和三个黑色木环组成，环环相扣构成座椅的轮廓。最上方的木环转化成凳子的靠背，传递像马戏团般轻松有趣的生活态度。



轮式调光器

Tala Muse无线台灯的原型来自旧时的英式灯笼，黄铜提手结合透明灯罩，底座上安有一个黄铜材质的轮式调光器，凸显灯体的复古风格。

黑白分明

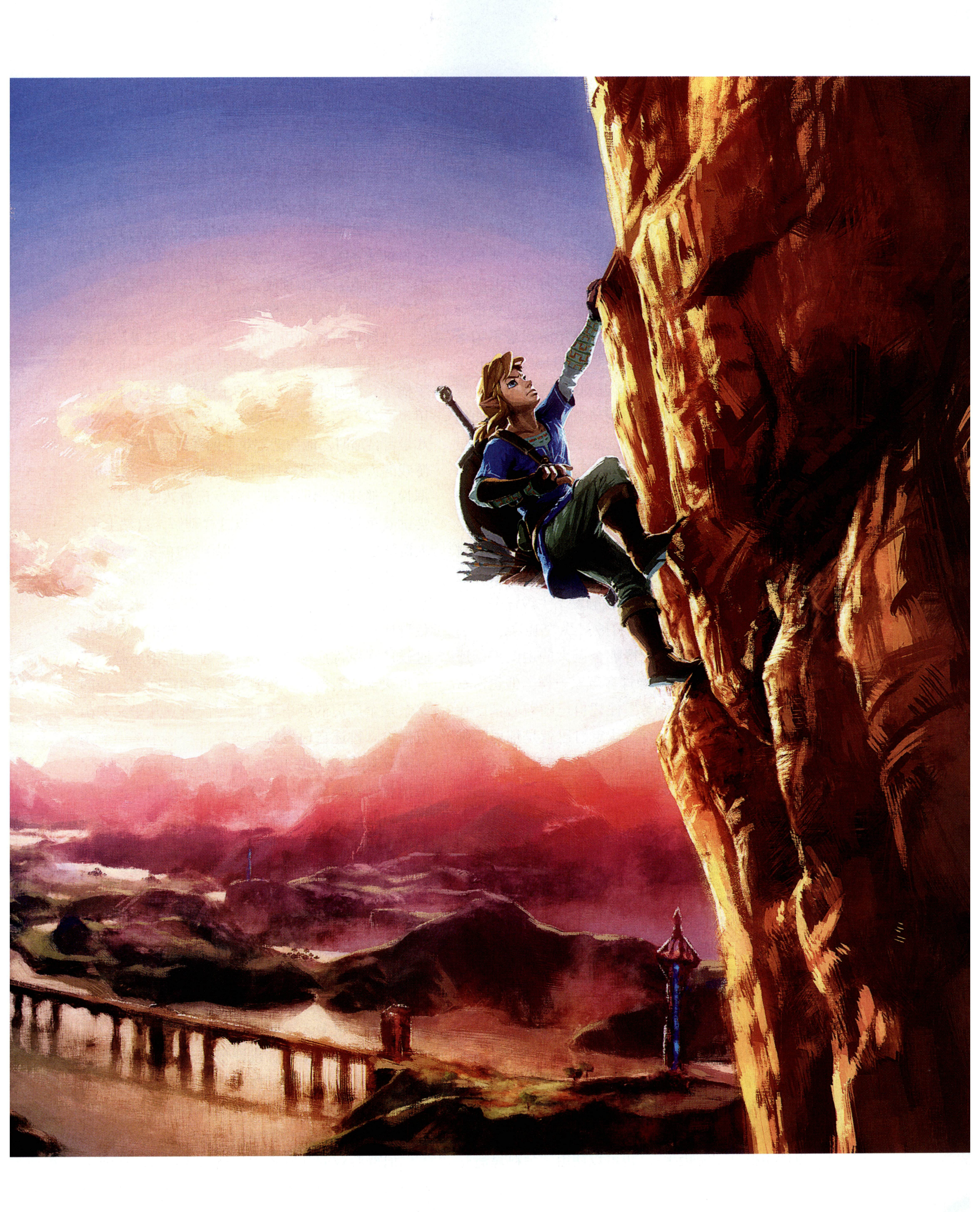
黑色山羊皮制作的Anya Hindmarch笔筒，表面带有细致的纹理。俏皮的眼睛图案黑白分明，也是品牌的设计标志之一。





理想游戏

我是林克



主笔 · 黑麦

坚信山的那边有什么

对于很多成年人来说，一旦用起了鼠标、键盘，便抛弃了游戏手柄。这句话有两种解读，成年人不再拥有自由的专属游戏时间；从游戏行业的角度解读，一旦玩家开始使用电脑玩游戏，便很难再用回游戏手柄。但一个看起来和游戏毫不相干的朋友说，他每天的解压方式“就是拿起 Switch 的游戏手柄”，这是一位年近 50 岁的音乐人，每天的工作就是坐在电脑和钢琴旁对着电影画面创作音乐，直到某天他给自己买了台游戏机，于是便开启了另一种面对屏幕的生涯。

“我在游戏中翻山越岭，击打怪兽，在山林田野间采集食材，偶尔站在瀑布旁观看鱼群，或是站在山峦等待流星划过，尝试着跟每一个 NPC 对话……很长一段时间里，我觉得这就是一款类似《虚拟人生》的游戏，直到我触发了主线任务，不过到今天，我还没有试图打败最终的 Boss，因为我不想结束游戏，我觉得那个巨大的地图里，还有我没去过的地方。”像许多玩家一样，他也常常会忘记在游戏中的任务，任凭自己随着心情，在海拉鲁平原上信步而行，认定自己就是那里的唯一勇士。他说：“我很早就过了玩游戏的年纪了，塞尔达对我来说不太像一款‘正经’游戏，它给我一种陪伴的感受。”

和马里奥等游戏一样，《塞尔达》的主线任务也可以简单概括为打怪、升级、救公主。但如果只是一款简单的 RPG（角色扮演）游戏，就很难与这么多的玩家产生共鸣，《塞尔达》的游戏特点是摆脱了一贯的传统“线性叙事”，智取取代强攻，玩家可以不按“规定动作”“既定线路”游玩，于是，这种被称为“开放式地图”的游戏，也让更多人开启了放飞自我的模式，由此，我们也可以在网上看到他们分享出各种不按套路出牌的打法。举个简单的例子，击杀一只怪物，男主可以从天而降，使用“林克时间”放箭；或是换上攻击力极强的装备，一通乱砍；在解谜神庙时，除了可以使用拼贴“究极手”，也可以使用“余料建造”，抑或是其他道具。

在游戏初始时，任天堂只吝啬地给了每位玩家三心血量，以及有限的体力值，但玩家拿起手柄时，会本能地捡起地上的树枝、残破的剑，去击打前来的怪物；当玩家走到山脚时，也会本能地一跃而起，向山顶爬去，并且开始认真地计算起每次翻山所要耗费的精力。

在触摸屏随处可见的今天，物理键盘与鼠标都会显得有些笨拙，更不要提一个长相古早的游戏手柄了。但是任天堂公司的王牌游戏设计师、“马里奥之父”宫本茂可不这样认为，在检验一款游戏是否合适时，他会把游戏手柄塞到那些从来不打游戏的人手里，观察他们是如何上手一款游戏的。据说，他还成功地说服了很少玩游戏的妻子，去尝试着拿起手柄。或许可以这样理解，自然上手，大概就是游戏开发者在创作伊始迈过的第一道坎。

宫本茂坚信，山的那边一定埋着“宝藏”，草地中也有各式各样的小动物藏匿其间，水下除了鱼群还有各种奇怪的生物……宫本茂说，自己小时候住在京都府园部町乡下，那里群山层叠，他常常头上沾着落叶，浑身湿漉漉地跑回家。他的父亲是个严厉的英语老师，每次听到儿子又去山里探险，讲述自己发现一条蛇、一条小溪、一条秘密隧道，就会斥责儿子。渐渐地，宫本茂长大了，他没有如愿地成为一名探险家，而是把自己的经历和想象完全绘制在游戏里。

游戏玩家与游戏开发者之间有一种默契，这种默契构成了游戏的体验感。玩家与开发者之间的关系也如同跷跷板的两端一样，如何架构出一种平衡，是个问题。初代的塞尔达游戏，是在一个三岔路口上开始的，这曾令一些玩家不知何去何从，但如果你踏进了那个漆黑的山洞，就会开启冒险之旅。弱引导性，似乎也是最常被玩家诟病的理由，很多人在网上抱怨，说不知道自己应该在游戏中做些什么。或许是玩过了太多线性叙述游戏，抑或是习惯了按照开发者的意愿去完成任务。在我看来，这种为数不多的探险旅行，不正是游戏的意义所在吗？

记得游戏的开发者青沼英二曾坦言，在前十几部游戏开发中，团队曾担心自己精心设计的桥

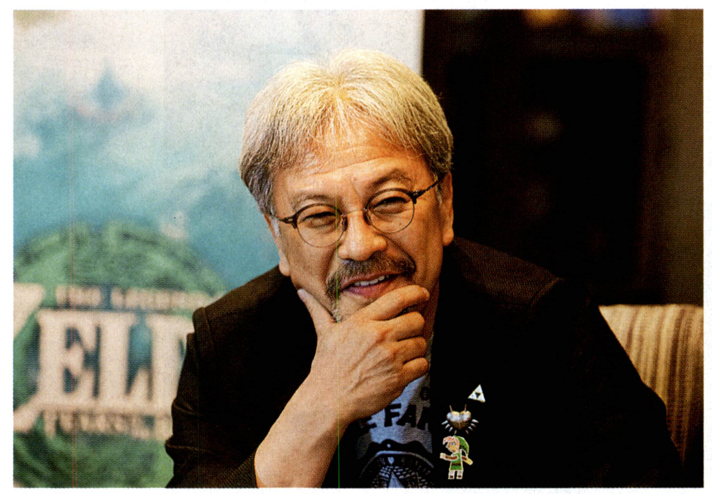


上图：2018 年纽约漫展上 cosplay 塞尔达公主

下图：演员 Brennan Mejia 试玩塞尔达（摄于 2016 年）



宫本茂



青沼英二

段被大家错过，而不得不设置了大量的路障与地标。而在《旷野之息》中，他们干脆用80平方公里的地图承载一名玩家的方式，让人去“迷路”，去搜寻，当一颗流星划过，掉到地上，你是否想冲过去看看那颗流星的样子；一座山在夜里发出青色的光，那里是否藏匿着不为人知的精灵聚会？

游戏的初次革命，是视觉上的3D体验，随后是跟随主人公转动视角，最后，是开放式地图。开放世界，如今已经成为游戏业界中的新名词，开发者越来越多，但似乎没有人搞得懂为什么塞尔达可以独傲群雄。在2017年的游戏开发者大会上，任天堂公司没有像众多游戏公司那样，对创作过程保持高度机密，而是公开了这部游戏的最初设定。

游戏制作人青沼英二说，塞尔达的游戏设定离不开“引力、大地三角法则、以及三把尺子”，简单地说，引力就是“引导力”，这是游戏玩家去探索、打开地图的本能，青沼英二认为，玩家会被山峰、高塔、神庙、敌营、宝箱、硝烟、道路所吸引，当他们看到这些元素，无论去或不去，这个意识都会根植在他们的心中。

“三角法则”则是为了打破引力之间的线性联系与设计感，当玩家抵达一个引力点时，如果可以看到另一个引力点，会显得有些刻意，于是任天堂公司设计了大量的三角形“场景”，诸如不规则的河流、山脉、土丘等作为阻挡，视野的遮蔽瞬间让山的另一面充满了未知。

在青沼英二看来，开放地图似乎更需要约束力，完全的自由会给玩家带来无聊的体验，但过重的引导，塞得满满的细节，又会让游戏变回线性叙述。于是，丈量距离、时间与密度的三把尺子出现了。为此，开发者曾以京都市区地图为参考，在城里玩了几次捉迷藏，随后又统计出了例如便利店、街道邮筒的密度，估算人物在地图中的确切行走时间。最终得出“主线100分钟，大迷宫40分钟，小迷宫20分钟”的游戏节奏感。

名叫林克的少年

《塞尔达传说》的主角不是塞尔达，而是一位名叫林克的英杰。这部游戏的最初代故事，大概要追溯到37年前。1986年时，任天堂公司率先在FC磁碟游戏机上推出了第一款名为《塞尔达传说》的游戏，在射击、攻击类游戏诸如“炸弹人”“火凤凰”大行其道的80年代中期，这款游戏被视为电子角色扮演游戏的灵魂先驱。

在早期作品中，林克只是一位手拿大剑的勇敢少年，但在随后的作品中，林克的身体与外貌、身份与描述都随着时间的推移开始变化，他的勇者标识也从“时之勇者”转为“风之勇者”。在接下来的十几款塞尔达续作中，几乎每一部都会被玩家和游戏媒体评为“史上最伟大的游戏之一”。90年代中期，游戏媒体的评价仍有着很强的权威性，《时之笛》被评出满分，成为神作。

2017年上市的《旷野之息》是塞尔达传说系列游戏的第十九部作品。

故事开始，随着一位女性声音的呼唤，少年林克在初始台地中睁开了双眼，他走出山洞，眼前是一片辽阔、壮美的海拉鲁世界。从这部作品开始，年少有为的林克便从平民成为公主的近卫骑士，因为他能持有大师之剑，因此备受瞩目。或许从此时，他开始变得沉默，或许是为了专注于拯救海拉鲁的事业，或许他只会和他所爱之人吐露心声。游戏上市后，开放式的崭新的林克和充满细节的故事线索使游戏获得了业界的极高评价，多家媒体给予满分，评论家认为它又是一部里程碑式的游戏。

2019年时，任天堂公司就宣布了《旷野之息》的续集开发，随后游戏的预告片揭示了新的玩法及故事元素，这个两分钟的视频令全球数以千万计的玩家激动不已，即便任天堂公司推迟了续作的上市时间，粉丝们的热情也依旧未减，仍在“油管”上更新着海拉鲁大陆那些不被人熟知的历史细节。几个月前，《王国之泪》终于发布了，上市几天后便创下该系列的销售纪录。

人间塞尔达

“塞尔达”与我们的人生极其相似。塞尔达公主似乎是个终极的理想，似乎存在，又遥不可及；加侬这个大Boss始终是一种威胁，虽然他不会提前出现，却始终影响着所有人的情绪，它就像我们对某些事物的天生恐惧；鸟望台直通天际，飞向天空可以展开地图，15座鸟望台，就像对应着我们人生不同时期的目标；不同的地貌与天气，就像我们多变的心情，复杂且难以捉摸；每个宏大的叙述，都映射着渺小的日常回忆，酸甜苦辣的生活故事也会融入其中；从A点到B点，解开了某个神庙，另一个神庙也会迎刃而解，倘若升级了某个装备，另一个也可轻松获得，但困难与现实相似，它们环环相扣，虽然谜题有上百种解法，但困难始终摆在那里，只看你先要解决哪一个；米法、英帕等人物与林克还有着非同寻常的情感纠葛，一边或许是现实，一边或许是理想……但，塞尔达终究是要去救公主的，这终究是一部理想主义的游戏。

一款重度解谜游戏，就像现实一样残酷，充满挑战，但也饶有趣味。玩家可以随意利用地形、天气，利用现实中的物理、化学原理，利用自己本能产生的好奇心推动游戏的进程。利用磁力条推动物体，穿越沟壑；利用时间凝结，度过危险，通过关卡……人的自由与思考始终不会被剧情所限定。

当然，在游戏时，你也会体会到不同的情绪，几乎每个NPC都有自己的专属脾气。比如，你站在桌子上和NPC对话，他们会不爽、生气；遇到突如其来的坏天气时，NPC会一哄而散；有些NPC会不停地讲着故事，甚至游戏中的动物都有着不同的性格。在众多的NPC中，总在莫约里桥上巡逻的哈西默是最独特的一个，他不仅会赶走怪兽，还会指路，推荐驿站，最有趣的

“塞尔达”与我们的人生极其相似。塞尔达公主似乎是个终极的理想，似乎存在，又遥不可及。



《塞尔达传说（初代）》

是当林克在桥边行走时，他会大声呼喊，你别冲动！未来还有很多快乐的事在等你！这个哈西默英文名是 Brigo，据说这个名字源于一个名叫 Kevin Briggs 的人，他曾是加州公路巡逻警长，退休后成为一名自杀干预专家，挽救过上百个试图从金门大桥跳下的人。另一个 NPC 是一位名叫 Botrick 的守卫，据说他与 2015 年去世的岩田聪有着相似的发型和眼镜，然而制作团队并没有正面回应玩家的猜测，或许他们只是想让这位塞尔达的缔造者永远活在他的游戏世界里。

有些玩家甚至会把塞尔达当成一款美食游戏，因为光是制作食物的环节就能让人沉迷数个小时。林克会通过砍树、采集、狩猎等方式获得素材进行烹饪，做出恢复体力、御寒或是解暑的功能食物。例如，用塔邦挞小麦、山羊黄油、鲷鱼可以做出干煎鲷鱼；用螃蟹、禽蛋、海拉鲁米、岩盐做出蟹肉蛋炒饭等上百个食谱。游戏中设定了不同的“营养成分”，例如简单烹煮的食物更具有价值，海鱼比淡水鱼更有营养，等等，这会让懂点美食理论的玩家会心一笑。

《塞尔达传说：三十周年艺术设定集》

在电影《头号玩家》的结局中，男主需要突破三个关卡，才能获取胜利，但最终一关他始终过不去，最终他发现了通关的秘籍，不是赢得战局，而是要让自己身心投入其中。或许这太过于理想化，因为在现实世界中，功利心无处不在。

解压游戏不解压，治愈游戏不治愈，反而一款主打探索的游戏成为心灵的陪伴。在海拉鲁世界中，战斗并非必需项，即便是打赢也不会提升等级，随着游戏的深入，曾经束手无策的敌人也能从容面对，在这个游戏中，耐力和勇气的加成似乎并没有出现在男主角林克身上，而是刻在了玩家的心里。

在一些资深的《旷野之息》玩家看来，《王国之泪》这一续作并非没有缺点。绝大多数意见集中在，太过密集的人与怪，让游戏丧失了一点空旷感。这些“吐槽”让我想起一本名叫《孤独的城市》的书，这本书描绘了城市生活中最常见的场景，身处高楼大厦和密集的人潮中，却无法与他人发生联系，每个人都是一座孤岛，每个人都在发出没有回应的呐喊。是的，或许我们每个人都是城市孤独症患者，在这个虚实参半的世界里，每个人都被迫隐藏起自己的真实身份，伪装成另外的人，每个人都渴望热闹，但更渴望孤独。

现实的孤独感，生活的荒野，一名“油管”游戏频道博主是这样描述塞尔达的：“把中世纪场景、屠龙勇士、洞穴探险、忍者传奇、西游记等光怪陆离的故事融和在一起，竟然创作出这么一部孤独的单人游戏。”他说：“在游戏史上能被称作神作的作品有很多，但真正经典的却很少，在塞尔达的游戏页面上，你可以看到来自全球各地的玩家，他们或许在文化背景上略有差异，但是在塞尔达中几乎都得到了某种共识——无尽的孤独和理想化的英雄主义。”

我是林克

主笔 · 黑麦

海拉鲁是一座城，是一个国家，也是一个世界。这是我的世界。

一

我是林克，我是海拉鲁平原上最沉默的勇士。

可能很多人觉得我是个不善言辞的人，的确，我很少说话，但我的内心总是会随着这片广袤的土地而起伏。那些探索、经历、对话、鏖战，都曾让我的内心无比澎湃。尽管如此，我还是一言不发。“思想和表达之间横隔着漫长的一生”，这是我很喜欢的一句歌词，尽管它从没有出现在海拉鲁的世界里。

我不讲话，不是因为我太孤傲，或许是从 1986 年开始，我经历了太多事情。我的名字 Link 在英语中是“连接”的意思，我的经历，也在幼年、少年与青年，过去、未来与现在之间来回连接、穿越，但在这一万年之间，始终没有被更改的是我手中的那把大师之剑，以及我去拯救塞尔达公主的宿命。

我的故事，常常以普通人的身份开始，有时是在女性的呼唤声中苏醒，有时是在一次漫长的沉睡中醒来，在声音、岩画的指引下我惊慌着走出洞穴，映入眼帘的是一片辽阔、壮美的世界，一切都是那么熟悉而又陌生。我很害怕这种陌生感，它让我觉得自己孤立无援。

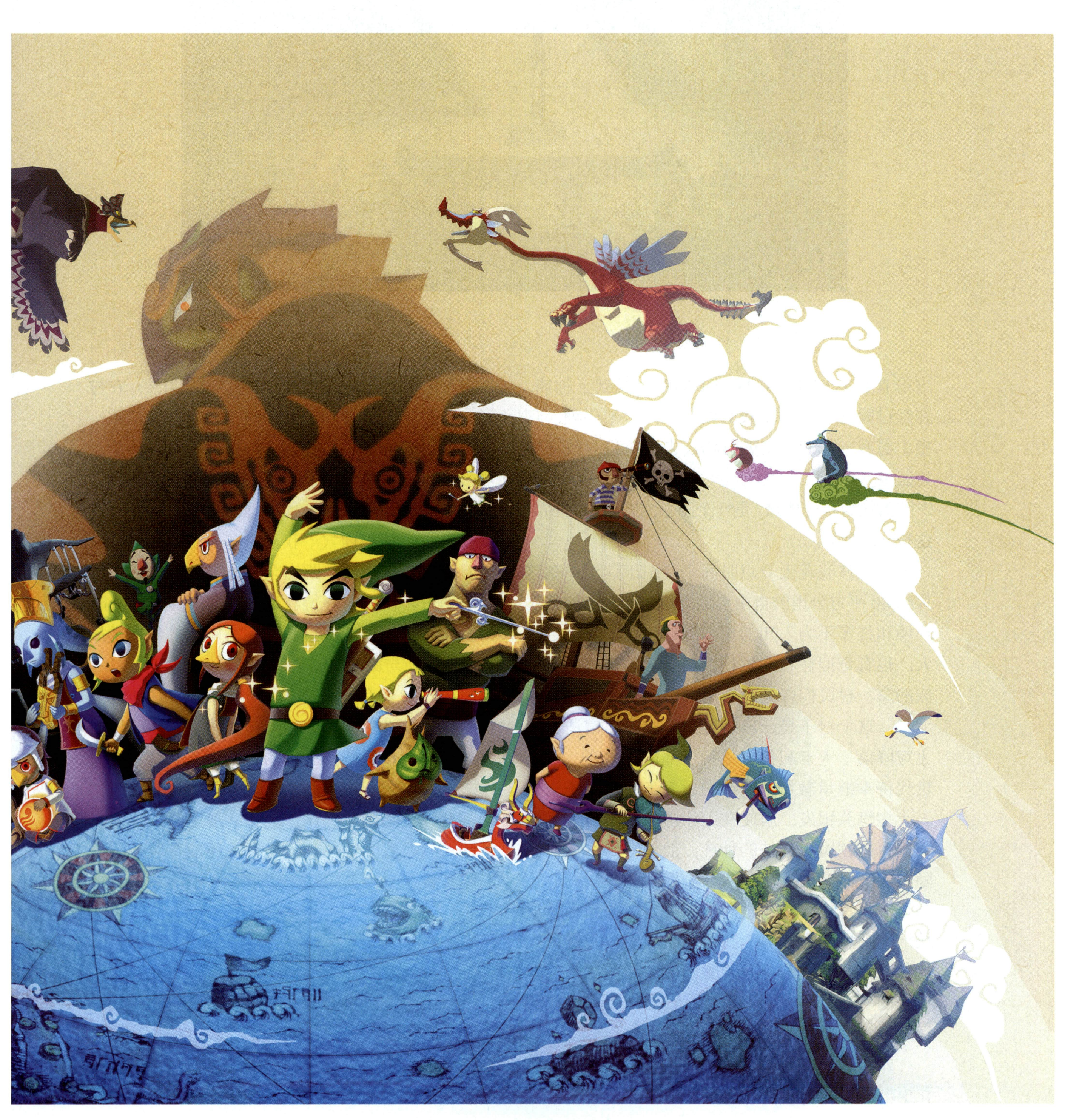
从初始空岛上一跃而下，我的身体逐渐找到一丝平衡，我想起来了，这是一个崭新的梦开始的地方，我依稀看到美景之中，城堡被瘴气所笼罩，黑云如同一头巨兽吞噬着那片光明，种种迹象都在提示我，这片曾经被灾厄盖侬所毁灭的国度与我有关。

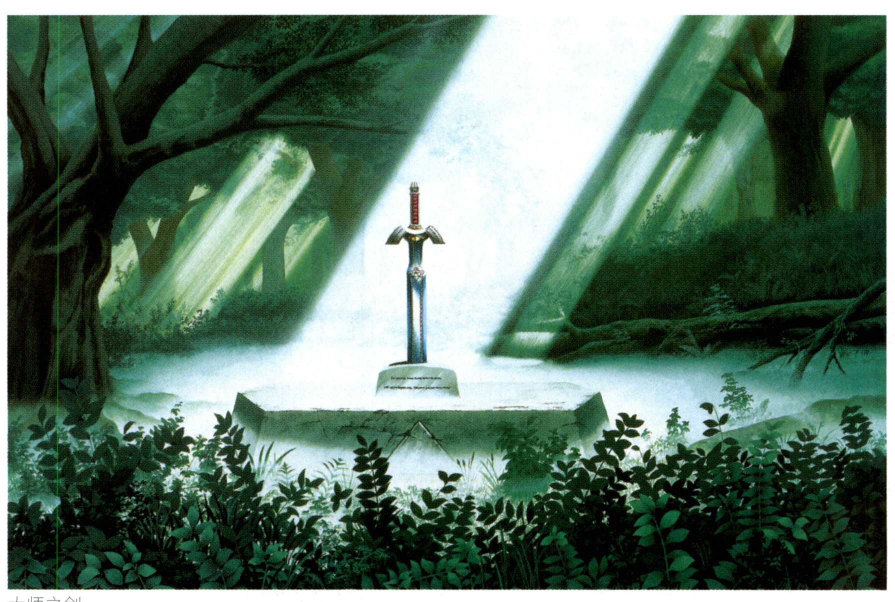
我的右手臂感觉怪怪的，似乎有些麻木，可能是因为我还没有开启魔法天赋，带着三颗星的血量，我从水池中爬起，开始搜寻身边的素材。我遇见的第一只怪，是个绿色的家伙，它叫魔像，就像手握兵器的机器人守护者，它们总是呆呆地望着远方，听到风吹草动，就会拿起兵器，他们看起来很凶恶，但其实他们很笨，我只挥舞了几下树枝，他们的零件就散落一地，真是不堪一击。

这些魔像掉落的素材我从来没有见过，我用五颗左纳乌能源，换集了一大堆全新的材料，我想要收好这些宝物，森林的德库树长老告诉过我，指不定什么时候就会派上用场了。我会像保管圣地钥匙森之精灵石那样，好好收藏它们。在天空之岛，我做出的第一份料理是辛辣炒暖暖草果，它的味道像辣椒，有些防寒的功效。带着



《塞尔达传说：风之律动》




大师之剑

这份食物的加持，我找到了出路，找到了神庙，在经过时之神殿时，我触碰到了一个密码锁，它指引着我，开启人生的灯塔，去海拉鲁寻找塞尔达公主。

海拉鲁是一座城，是一个国家，也是一个世界。这是我的世界。

请允许我花上一点时间来介绍下这里。在这片约 80 平方公里的自由土地上，有着多样的自然环境和许多不为人知的秘境，这里有个性十足的人，也有奇形怪状的生物、怪物。利特村是鸟人族的家，村民们普遍有着深红色的瞳孔和白色的羽毛，这个村子是一座螺旋形的山，非常适合起飞与降落；卡卡利科村是希卡部落的故乡，他们世代侍奉继承着女神血统的后裔，这个村子里的人大多满头银发，居住在山崖中的小木屋里，作为拥有高超魔法科技的种族，他们却始终让自己隐匿于山林之间；呀哈哈森林是真正的空谷幽兰，它是一大片迷雾森林之间的绿洲，植物和小精灵统治着那里的小世界；我只身一人击败了怪物大军拯救的小渔村，名叫沃托里，这里依山傍海，村民能歌善舞，走过那里时，我常常听见轻快的音乐声响起，以及孩子们的欢笑声。

如果选择散步，我会去“哈特诺”，那个小城花里胡哨的，有蘑菇形村服，还有提供染色的作坊，那里有很多农田，还有我修建的学校，当然，在村子的后面，还有我和塞尔达公主一起居住过的家。

如果选择探险，我会去格鲁德小镇，那是一片沙漠地带，建筑风格有点中东或北非的感觉，我常常骑着海象被卷入到沙地漩涡中，起身时发现自己身处神秘地穴；我喜欢在深夜踱步，抬头望着明月，身旁偶尔跳出全副武装的蜥蜴战士或是一两只吉波得，吓得我屁滚尿流。这种情景时常会让我想起单车旅行者石田裕辅写的那本《最危险的厕所与最美丽的星空》。

当然我也有不喜欢去的地方，比如鼓隆城，那里曾是火神兽栖息的地方，流淌着滚烫的熔岩浆，村民大多是些圆乎乎的大块头，有蛮力，看起来有些粗鲁。这里的人也有自己的方言，每句话都要以“咕隆”结尾。其实，那里的人还蛮友善的，只是我太怕热了，毕竟我还没有装备耐火石铠套装。

二

我的感觉，海拉鲁的居民们都挺好事儿的，特别是我的族人——海利亚人，他们的耳朵很长，或许就是用来四处打探消息的，比如哈特诺选村长，人人都探头探脑，聚在一起窃窃私语；格鲁

德族也是如此，那天，我走进他们的小镇，两个女孩子始终跟着我议论纷纷，嘴里嘟囔着，是个男孩，是个男孩。我是男主角，他们当然喜欢对我品头论足，有天天气很热，我只穿了一条四角裤在街上溜达，路人议论纷纷："这个人怎么不穿衣服呢？"就连救过我命的普尔亚也会责备我："林克，你好歹是个有头有脸的人，别太放飞自我了！"

我应该算是个善良的人吧。在海拉鲁这片天地里，我帮助过很多人，我让数十个迷路的呀哈哈找到了它们的营地和朋友；在杀死了盘踞在海滩的怪物大军后，我还援助村民修建了他们的居所；我帮助过食物中毒的美食家们回到了自己的聚会，也让迷途受难的白山羊找到了回家的路；在村长大选的那段时间，我心里既不支持萨格诺派，也不力挺科沙尤西派，而是让村民投出最适合他们的选票；我帮助村民找到了海底的财宝；我做过证婚人，用萤火虫点亮大树，并且见证了一场爱情的发生……

我是个爱憎分明的人。独角仙商人特里是这里最大的奸商，他每天游走在各个驿站之间，他总是出很少的钱和我兑换那些难以捕捉的昆虫，一旦我拒绝他，他就会大发脾气，我不会和他拌嘴，但每次离别时，他都会提到保护环境，还说随意放生和捕捉野生昆虫都是不对的行为。唉，这个特里，真是让人爱恨交加。

敌人中也有有趣的家伙，比如伊盖，他的动作很夸张，充满戏剧性，受到打击时就会嗷嗷大叫，但其实他是个狡猾的家伙，只要败下阵来，他就会骑上飞行器一溜烟地跑掉。伊盖帮是个挺庞大的地下组织，他们的成员大多是些意志不坚定的村民，他们潜伏在海拉鲁的各个角落，只为了获取我的命。香蕉，是这个帮派挚爱的食物，我常常把香蕉扔在地上，逼迫伪装起来的伊盖帮成员现出原形，但是他们中仍有些死硬分子，就是那么忍着，看起来十分有趣。有次我走到初始台地附近，看到一个小木屋上画着我的通缉照，他们把我画得很丑，像个怪物，我想，照着这幅画像肯定没有人能逮到我。

我也是个怀旧的人。有天我偶然间降落在了初始台地附近，那里被荒草覆盖，原先的池塘已经变成了一股温泉，周围看起来还是那么空旷，那么荒芜，但我仿佛还能看到老国王站在那里，注视着我。在老国王的木屋旁，我看到了五棵枯树桩，那是我在《旷野之息》中学到第一个技能时留下的痕迹，走出房子，我去到了他的坟墓前，那里插着一把王族双手剑，我仍能记起我们之间的对话，他说："我的孩子，和平是所有勇士所追求的目标。"

我其实也挺懒的。在所有的任务中，我最喜欢击杀小怪，他们的生活作息非常规律，每天晚上 10 点钟，倒头便睡，此时，我就会换上我的潜行服，拎着七宝匕首出现在他们身旁，给他们来个痛快，顺便得到些装备。西诺克斯的家，也是我的舒适区，只要手握大剑回转击杀，他们就会被我一刀毙命。有时我会在这些地方徘徊很久，有时候我觉得击杀小怪才是我的日常工作。

不得不承认，我是个胆小的勇士。翻山越岭时我的手心都会出汗，有时候在高处飞行，我都会不自觉地紧张起来，生怕不慎跌落。三头龙，真的可怕，它们是天地异变后，翱翔天空的三首龙怪，每个头都是个独立的生命体，在本体被我击杀前，它们随时都可以复活，我至今还没有打败过它，每次遭遇时，我都会在匆忙中发射出几颗炸弹箭，随即落荒而逃，身后便传来可怕的嘶吼声。我读过一本名叫《如何屠龙》的书，作者写过，面对巨龙时只有两种人声称不会退缩，一种是英雄，一种是骗子。

莱尼尔可是我的老对手了。它是个狮子头、身躯似人马构造的兽人，他会喷火，会射箭，还会抡起大刀砍向我，他的生命力顽强，奔跑速度极快，有时我会想，他才是海拉鲁大陆上最强悍的斗士吧。从 2017 年至今，被我亲自消灭的人马屈指可数，但除了莱尼尔人马、三头龙，我的噩梦对手名单里还有岩石巨人、巨霸迦马、幻影加侬……为了升级武器和套装，我不得不去直面这些敌人，他们就像你永远无法逃避的工作，永远做不完的方案，永远加不完的班。我只能拿起锈蚀的武器，硬着头皮上，就在前几天，我花了 40 分钟的时间，打败了一只黄金色莱尼尔，他可真顽强，但是我在激战中也意识到了，自己也可能成为一个有勇气的人。

我是聪明的林克。我喜欢去神庙解迷，在那个名叫"前进之力"的神庙里，我需要把石块往

上移动，在冥思苦想之后，我利用石板做出了一个简易的齿轮结构，让车轮带着重物沿铁轨方向缓慢移动。制作交通工具也是我的兴趣之一，除了飞翼、越野车之外，我还在水面上制造出了高速飞艇，搭载着乐队成员，最终带它们来到期待已久的大妖精之泉。

有时候，我觉得自己是个矛盾的人。有时我会想，为了塞尔达，我要赶快消灭加侬多夫，恢复海拉鲁往日的平静；但有时候我又会想，如果加侬消失了，故事是不是就这样结束了呢？有时我还会替加侬担心，我在这里闲逛了几百个小时，这个我始终未见的大 Boss，会不会感到自己被冷落了呢？我还会自嘲，每当我闪入森林、湿地，准备翻一座山的时候，那里总会下起瓢泼大雨，被雨水浸湿的山丘让我无法攀登，我只能在篝火边日复一日地等待着晴天，为此，我决定跋山涉水，去寻找能在雨天攀岩的蛙人服装，就在我一切准备就绪之后，恍然发现雨季似乎过去了。唉，这鬼天气真是在捉弄我啊。

或许，我还是个有点拖延症的人。在海拉鲁大陆上，散落着 11 滴白龙的眼泪，每找到一滴，都会触发一场回忆。连接在一起，就像一部电影，细细讲述出劳鲁、老国王、塞尔达、加依等人的恩怨情仇。我不敢让这些回忆一股脑地涌现出来，所以在做这个任务时，我一拖再拖，但那些回忆就在那里，无法抹除。我也体会过绝望的时刻，那就是在看过回忆片段之后，再经过那些残破的古城遗迹，会不由得感叹，战争，真是可恶的战争，这无尽的打杀真叫人绝望。

我肯定还是个多愁善感的人。有天，我被鸟望台弹起，飞上高空，对准了一座我神往已久的神庙，决定向那里飞去，然而，就在我打开滑翔伞的一瞬间，一颗流星从我身旁坠落，它的速度很快，周遭发出白色的亮光，我突然想到了《月亮与六便士》那本书，思考了一会儿，我毫不犹豫放弃了那座神庙，向流星坠落的地点飞去。

还有一次，在地下一片没有名字的树海中，我被一匹人马兽打得落花流水，我费尽精力，摆脱了它的袭击，跑至一片尚未开发的黑暗地带，突然，传来一段悠扬的音乐，一条金色的龙正从我的头顶飞过，我努力地追逐着它飞翔的方向，却跌落到一片更深的谷底中，随即，那龙缓慢地钻出地穴，音乐也至此结束，周围一片黑漆漆的，仿佛刚才那一刻像是幻想一样。

三

作为游戏的男主角，我当然知道，只要我跟塞尔达还没确定恋爱关系，便相当于游戏公司赋予了玩家一种解说权。米法、塞尔达，也许还有别的谁谁谁，我很清楚自己爱着谁，当然，我想这也是你们最关心的话题了。

米法是个有着琥珀色眼睛、桃红色身体的鱼形战士，她的全身都布有鱼类的装饰，她是卓拉族的英杰，神兽瓦·露塔的操纵者，也是国王多雷凡王的女儿。米法很善良，她拥有强大的治愈能力和内敛的个性，这让她赢得了部族人的敬爱。

我大概在 4 岁时就认识了米法，之前每次去卓拉领地时，我们都会见面，她的性格很内向，很少说话，但我看过她写的日记，她见过我在雷兽山和一群莱尼尔人马的战斗，并迷上了我的高超剑术，但是当她听说我成为塞尔达公主的近卫骑士后，感到了无比的失落。

我永远记得米法说的那句话，她说她在看着我的时候，我却目向远方（But I feel he is ever looking past me into the distance beyond），或许这正是我多年以来的纠结吧——要不要去打加依，要不要……但米法给足了我安全感，在我受伤的时候，她会为我医治，当我带着三颗小红心驰骋疆场的时候，她会贴心地为满血的我多上几颗小黄心。

在百年前对抗复活的灾厄盖侬的战斗中，米法最终不敌水咒盖侬，战败而亡。她的灵魂被困在水之神兽中，后来，我击败了水咒盖侬，让米法的灵魂得到了释放，她就像个小女孩一样，对老鱼王说，想要再见父亲最后一面。米法的只言片语，述说了她对弟弟的不舍，对国家的不舍，还有，对我的不舍。那一秒，我的心碎了。

我理解卓拉领地的居民为什么会对我持有敌意，这是因为他们的情感真挚，他们爱自己的故乡，爱米法，远胜过爱我、塞尔达或是海拉鲁这个国度。后来每次要去卓拉那边办事，我都会犹豫再三，



（插图：老牛）

我不敢面对她已经成年的弟弟希多、族民，还有那尊米法的雕塑。

是的，米法的雕塑，已经从卓拉领地的中央移到了领地的制高点雷兽山顶，有天我走出哈特诺村，突然意识到，米法雕像注视的方向，就是我曾经的家啊。

关于帕亚，我觉得没什么可说的，虽然官宣设定是她暗恋我，但是我看自从那个左纳乌调查员搬到村里后，她就已经心不在焉了，这个整天光着膀子的健壮小伙挺不错的，谁看久了不迷糊啊。

至于公主塞尔达嘛，在《旷野之息》以前，我曾以为塞尔达只是我的工作伙伴，我只是她的一名合格的卫士，我们对这片土地都抱有相似的热爱与担忧。但在很长一段时间里，我都觉得塞尔达或许只是我的一个理想，她好在哪里，我不知道，我只觉得她好麻烦。

海拉鲁的风之英杰，驾驶猎鹰形态风之神兽的力巴尔，是个孤傲的伙计，他是当地著名的狙击手，这让他十分风光，他曾经对海拉鲁人充满偏见，认为这群人只是一帮自私的家伙，直到他认识了塞尔达，才改变了自己的观点。很明显，他就喜欢塞尔达嘛。还有那个手风琴演奏家卡西瓦，他也说过自己的师傅就非常喜欢塞尔达，而且对我十分嫉妒。

不过话说回来，无论是我，还是塞尔达，我们面对命运时，对彼此都曾有极大的不安全感。直到……直到，我想明白一件事。

天空中的白龙，在天上飞了一万年，而地上的人却始终没有提到过关于她的传闻，在异变发生以前，这龙或许就从未出现过。左纳乌的末裔米涅鲁说过，曾经有贤者通过吞下秘石化龙去对抗灾难。当我解锁了第11滴龙之泪后，一段令我吃惊的记忆注入我的脑海中。

那位我寻觅多时的公主，为了不受魔王的侵扰，早已化身白龙，在风里等了我一万年。她的头上插着那把大师之剑，躯体里满是公主顽强的意志，她的眼里噙着泪滴，孤独地在高空盘旋，等待着我的到来。爱，无法被诠释，也无法被注解、说明，爱是一种感受。我要马上回到游戏，拔出大师剑，此后，我仍会一言不发。

你为什么是林克？

——专访游戏研究学者刘梦霏

记者 · 陈璐

“当代年轻人由于世界的异化体系，正处于一种精神损耗和被异化的状态，甚至无法放松地享受纯粹的疗愈型游戏。但《王国之泪》却很适合年轻人，因为能让人摆脱异化的最佳方法就是真正的劳动，《塞尔达传说》提供了这样的空间。”

《塞尔达传说：王国之泪》于今年5月发布后短短三天内就销售了1000万份。该系列的前作《塞尔达传说：旷野之息》于2017年发布，在全球售出约3000万份。自1986年任天堂推出首部《塞尔达传说》游戏以来，这个系列已经发展了20多部续作，一再推动电子游戏的发展。

刘梦霏是北京师范大学艺术与传媒学院数字媒体系的讲师和游戏研究学者，也是一位资深的掌机玩家。她回忆起最早接触塞尔达系列作品是在GBA平台上的《塞尔达传说：缩小帽》。这款2004年发布的游戏在视角转换方面表现非常出色。通过戴上缩小帽，玩家的体形缩小，原本不起眼的小水坑或鞋子突然变成了可以进入和活动的空间。“《缩小帽》的谜题很多都是在大小转换之间实现的，我觉得非常棒。”刘梦霏发现不论是《缩小帽》还是后来在DS掌机上推出的《众神的三角力量》，吸引自己的原因都与这种视角转换有关。《众神的三角力量》提供了一种2D和3D视角之间的转换，为游戏增添了新的趣味。

站在一个玩家的角度，比起将“开放世界”的自由探索引入主流的《旷野之息》，刘梦霏更喜欢系列里的厢庭式迷宫探索。尽管刘梦霏承认《王国之泪》在制作水准和设计水准方面处于行业领先地位，但历史学专业背景出身的她，更关注游戏里的时间，从这个角度来看，《塞尔达传说》里的时间机制实际很传统，与其他游戏并没有什么突破性区别。

“包括《塞尔达传说》在内的大多数游戏，里面的时间要么是模糊过去，不让你有意去思考它的流速是否与现实世界一致，要么遵循着比现实更快或者可控的节律。最突出的表现是游戏里的存取档功能，这本质上是一种时间机制。存档时玩家在游戏世界里的时间会停顿在这里，直到下次读档时，游戏里的时间才会重新流动。多数游戏都在通过这种方式将时间转化为可管理的资源，以便让玩家在游戏中获得体验。”刘梦霏解释道，“在学术研究里，我们有个词叫‘魔圈’（magic circle），意思是游戏自己会创造一片独立的时间和空间，就像个魔法圈一样，在里面需要遵循它的机制来运行。”

在与本刊接下来的对话里，刘梦霏从《塞尔达传说》的历史出发，探讨为何这款游戏如此受人欢迎？它具有什么魔力，让每个人都感觉自己是林克，在其中进行冒险？它的流行背后反映了中国当代年轻人什么样的社会心理？

人人都是林克

三联生活周刊：很多玩家讲述自己为何喜爱《塞尔达传说》时，常常会发表“我就是林克”“开放世界就是人生”这样的感慨。为什么每个玩家都会对林克代入感如此强烈？

刘梦霏：塞尔达系列的设计非常有趣。主角林克，本身是一个介于男性和女性、成年和小孩之间的一种尚未性分化的形象，没有明显的性特征，这使得玩家更容易将自己代入其中。这种中性形象使得林克不会给玩家带来过于威胁的感觉，而是更接近每个人在进入奇幻世界后可能拥有的理想状态。

其实当我玩《王国之泪》时，才第一次注意到他与塞尔达公主差不多高这件事这使得他对女



（插图：范薇）



北京师范大学艺术与传媒学院数字媒体系的讲师和游戏研究学者刘梦霏

性而言更不具威胁性。而且，比起以往各代束起长发的林克，这一代中他将头发披散下来。林克的感情线，也不是游戏的重心。在某种意义上，林克与《动物森友会》里的主角一样，都是理想的少年人类，很适合任何性别的当代年轻人将自己代入其中。

其次，从林克的行动表现上看，他是一个敏捷的角色，可以使用剑劈砍。早期的《塞尔达传说》里，林克也会用剑或回旋镖等各种工具进行攻击，这些工具并不传统地与男性气质强烈相关，也适合力量不强的女性使用。这都令林克成为一个更容易被女性接受的游戏角色形象。

然而，更关注角色可操作性的男性玩家也不会讨厌林克。之前我在“游戏的人”档案馆采集开发者的口述史，研究他们在创作游戏时的想法时，有一个有趣的发现。当时我们曾努力理解为什么很多游戏中会出现男生玩女号的现象。早年大家都认为男生玩女号是为了享受性别红利，因为女玩家确实很少，游戏世界里也会有一些面向女性玩家的资源倾斜。但在访谈里我们发现，很大一部分男性玩家选择女号，是由于他们不喜欢盯着男性的屁股看，因为在大多数网络游戏或其他游戏中，我们经常面对的主要是角色（avatar）的背影。

将林克和《战神》里的奎托斯两个角色放在一起比较，有助于理解何为“强烈的男性化形象”。奎托斯光头、络腮胡、肌肉勃起，仿佛是《速度与激情》中的主角，使用的所有武器，比如锤子等，都能凸显力量，是典型的男性化形象。而林克的主要武器是短剑，不凸显雄性力量，显得较为中性和“安全”。

三联生活周刊：不过许多玩家也觉得从《旷野之息》开始，林克的形象变得更加女性化了一些。

刘梦霏：首先，我更倾向于认为林克的形象在《旷野之息》中更偏向中性，而不是女性化。在这款游戏中，玩家与林克之间的融合程度更高了。在传统的塞尔达游戏中，玩家会频繁地被其他人称呼为“林克”，但在《旷野之息》和《王国之泪》中，没有人会一直叫你的名字；此外，玩家能够使用林克进行的操作也变得更加多样化。

在这种情况下，玩家对游戏角色的代入感更强，更容易将林克视为异世界中的自己。这种自我认同的特征在《旷野之息》中比以前各代《塞尔达传说》更加强烈。由于《旷野之息》是一个开放世界的冒险游戏，为玩家提供了更多自主性的空间，玩家就更容易产生强烈的主体感。相比之下，以前的塞尔达游戏更加注重林克的冒险，角色的定位更加明确，尽管也有一定的自由度，但整体上并没有那么大的野心。例如，在《缩小帽》中，如果你没有获取到缩小帽，就无法进入精灵的国度进行漫游，这限制了你在游戏世界中的自由度，剧情和关卡的主要结构限制了玩家的行动，玩家的主体性仅仅表现在操控林克、打败迷宫怪物和解开谜题上。当然，解谜过程具有很大的创造性。

我认为林克形象的变化与整个游戏系列的发展密切相关，包括玩家的主体性、玩家与环境的互动都在游戏里得到了更多重视。同时，游戏中的叙事也更多地分散在地图上，具有叙事空间化操作，不再像过去那样按照戏剧或电影的方式一幕一幕地展开。现在，整个游戏更像是一个迪士尼乐园，乐园的各个角落都布满了跳楼机、过山车、激流勇进等游戏，玩家可以自由选择，不用拘束于特定的顺序。与过去的作品相比，现在这种迪士尼乐园式的游玩结构更适应当代玩家对自由度的需求。

在叙事结构较为传统，类似于三幕剧的戏剧结构的游戏中，玩家会将自己代入到主角身上，哈姆雷特就是哈姆雷特，他的命运取决于他自己，玩家可以与他区分开来。但在主题乐园式的游戏中，林克是谁可能就不那么重要了，因为在这个乐园里玩的人就是我自己。我试图解释这两种林克形象的差别，因为这并不仅仅是设计师的意图或者视觉形象的变化，更主要的是游戏机制和整体发展结构的变化。

如果我在主题乐园游玩，最终我最关注的问题是自己在多大程度上能够融入其中。因此，我们可以看到林克在游戏中有更多的换装环节。在以前的《塞尔达传说》中，林克通常身穿一套绿色衣服，这当然与制作成本有关，但如果将其视为戏剧化叙事处理的一部分，可以看作林克需要有一个统一的形象来推进故事。但随着主题乐园式世界的发展，玩家的角色扮演变得更加重要，林克的形象也可以在更大程度上根据玩家的意愿进行改变。

此外，另一个重要的原因是任天堂公司一直认为他们在为玩家实现梦想，主要旨在制作全年龄段的游戏。通常来说，他们不会给角色设定非常明显的性化特征。这是该公司的核心特点，他们始终认为制作游戏就像造梦。你会发现任天堂的所有游戏形象，即使是反派，其性特征也非常不明显。

三联生活周刊：但我确实看到有人批判《塞尔达传说》，认为它并没有将塞尔达公主视为冒险主角，而使用少年林克作为故事主角，表现出了性别观念落后的一面。

刘梦霏：我猜想在未来几年里，可能会出现以塞尔达公主为主角的子系列游戏。事实上，在《任天堂明星大乱斗》或者其他系列作品中，塞尔达公主一直是个操作性非常强的角色，表现相当不错。此外，游戏的性别意识也不必通过女性角色是不是主角来作为单一判定目标。比如“哈利·波特”系列的主角是男性，但并不意味着赫敏·格兰杰或其他女性的形象不突出。在通过一个角色切入整个系列逐步展开的过程中，也可以有其他许多出彩的男女角色。

塞尔达系列是有历史的电子游戏，我认为玩家有时可能无法意识到系列游戏的设计资产或设计遗产会在何种程度上影响我们玩到的游戏。在有历史的游戏系列里，最开始里面的人物都是符号，而并非现在这样可以进行角色扮演的对象。世界上第一个真正使用明确形象的游戏是《吃豆人》，在此之前的游戏都类似于《俄罗斯方块》或《太空侵略者》等不使用形象进行的游戏。早期电子游戏的特点是强互动机制，意味着主角的长相并不是关键，重要的是能用它做什么。但随着电子游戏发展到家用机阶段和电脑时代，游戏开始可以讲述故事，这是游戏发展历程中的一个重要里程碑。

游戏刚开始试图讲述故事时，确实在模仿其他媒介，如早期 AVG（Adventure Game）类别的文字冒险游戏，其实是模仿小说。随着电影技术和建模技术等发展，互动叙事进入高峰，出现了融合式游戏、交互式电影等。游戏开始讲故事，游戏里的形象也流传开，那么对它的要求，也从最初的模仿他人形象、只要能动就行，逐渐变成需要这个形象独特或友善，方便玩家代入。但是坦白说，对于讲故事的游戏而言，主角只要不太讨厌，并不特别重要，因为这类游戏的重点一定是故事，玩家在经历和推进故事时，这个人物其

我试图解释这两种林克形象的差别，因为这并不仅仅是设计师的意图或者视觉形象的变化，更主要的是游戏机制和整体发展结构的变化。

实与吃豆人并无本质区别，吃豆人无论戴蝴蝶结还是不戴蝴蝶结，并不影响我们吃豆子的动作。

《塞尔达传说》最早便采用了一种传统的故事框架：杀巨龙救公主。这个系列在传统故事框架的基础上增加了迷宫和解谜等细节，逐渐发展成为我们所熟知的塞尔达。然而，该系列的核心特色在于穿着绿衣的主角林克去拯救公主塞尔达，但他们永远无法在一起。它与马里奥救公主的情节相似。尽管在最新的马里奥大电影中，公主展现出了强烈的主体性，甚至不需要被救，但马里奥作为历史中成长起来的游戏，仍然采用了传统框架，因为这个框架来源于民间文学，是一种有根基的结构。大家都熟悉这些故事，认知成本会大大降低。就像我们大多数人从小到大玩马里奥游戏一样，一旦进入这个世界，看到怪物、龙抓走公主，我们就知道要做什么，不会过多考虑故事背景，我们的注意力主要集中在如何解开谜题来达成目标上。

许多玩家对于现在一些游戏的历史传统并不熟悉，也不太了解过去游戏的特性。如果没有历史观念，他们就无法理解为什么塞尔达不能像《原神》一样推出任何他们想要的角色。《原神》和《塞尔达传说》是两类完全不同的游戏。《塞尔达传说》是一部作品，它具有历史积累和核心角色。就像我们谈到林黛玉时，知道不能找一个圆润丰腴的人来演，因为她有自己的特点。《塞尔达传说》也是如此，它是一个标志性的系列，有自己的特色、积淀与表达，不可能站在纯服务的角度上响应玩家的所有需求。

“开放世界”并非成功的关键

三联生活周刊：实际《旷野之息》里的主要目标还是要去救公主，但因为完成这个目标后基本无法再继续游戏，因此大部分人都不会选择去救公主。这种情况在其他故事游戏中并不常见，你是如何看待这个设计的？

刘梦霏：我想问题的关键在于游戏设计的高自由度。《塞尔达传说》给予了玩家极大的、其他游戏往往无法提供的高自由度。很多游戏声称是开放世界，但实际仍会强迫玩家按照游戏设计者的意图去行动。但只要游戏的自由度够高，玩家一定会按照自己的节奏来选择完成或不完成游戏，而不是遵循创作者的意图。在高自由度的游戏中，玩家有更多的自由空间去塑造游戏世界和角色，而不仅仅是关注创作者给定的形象，玩家反而更高兴，更有活着的感觉。这才是塞尔达的重点。

然而，随着消费类游戏的流行，越来越多粉丝心态的人进入游戏圈。他们可能只玩过消费类游戏，对游戏的理解十分偏颇，但还非常积极地评议，以粉圈追星的心态苛责游戏里的形象。如果你玩过《恋与制作人》这类抽卡游戏，就能发现这些粉丝将游戏里的虚拟人物看作偶像，花费大量金钱购买虚拟道具和皮肤“打投”，这种心态与作品游戏的玩家不同。作品游戏的玩家关注的是游戏中的行动和自己能造成的改变，而不单纯是外观上的装扮。他们不大会为游戏内的付费道具花钱，而是专注于塑造自己的角色并拯救游戏世界。但目前国内流行的大部分手机游戏都是消费游戏，游戏玩家里粉丝的占比逐渐提高。

三联生活周刊：所以引入开放世界的设定，算是塞尔达系列这两部新作最具创新性的地方吗？

刘梦霏：从设计逻辑来看，虽然开放世界这个品类确实是从《旷野之息》开始流行的，但我个人认为塞尔达系列一直擅长的是环境解谜，也就是通过各种智力小机关和技巧来进行关卡解谜。任天堂的箱庭式迷宫设计一直做得很好。

《旷野之息》里可以看到迷宫散布在大的世界地图上，这与塞尔达一直以来的传统一致。每代塞尔达都会有一个大地图探险，大地图里会有山洞、迷宫，进去后需要解谜，打败里面的怪兽。尽管塞尔达与马里奥系列的设计肯定有所不同，但由于都是任天堂开发的游戏，它们在对环境互动解谜机制的琢磨和用户上手曲线的细微调整方面，均表现出了公司的设计功力。许多玩家在网上上传视频或体验塞尔达时，也会提到它拥有一种近乎完美的学习曲线，在获得每种能力之前都会有一个小的迷宫，这个小迷宫可以看作它设计技艺的延伸。



由于《塞尔达传说》新作引发 Switch 掌机全球销量攀升，甚至被许多人调笑为：买《塞尔达传说》送 Switch

我想传达一个观点，好的游戏并非凭空冒出来的，游戏制作也是一种 Craft（技艺）。历史学里有句话，大概意思是历史不是科学，也不是艺术，而是技艺。我认为游戏其实也是一样，它不单纯是科学，也不单纯是艺术，在这里面会有非常多技艺的积累。国内开发者非常关注我们什么时候能做出自己的塞尔达或者类似水准的大作，但关键在于它不是一蹴而就的。任何一个单独品类下的制作经验，最后累积的结果可能会在几代以后导致一个特别好的新作诞生。

如果在《旷野之息》里，你主要做的是在各种地方探索攀爬，然后与 Boss 作战，那么在《王国之泪》里它增加了一个非常重要的、可以让玩家发挥主观能动性的部分，也就是林克的几种能力。这些能力使得游戏中的道具不再仅仅是单纯的道具，它们可以组合和创造。从设计上来说，我认为这非常了不起，因为它实现了道具复用和环境复用。从《旷野之息》开始，里面美丽且多样化的自然环境就做得非常出色，还有各种文明、地图资源、NPC 以及解谜设置，实际都是成本。如果仅仅依靠工具解谜，一次解谜后，你可能再也不会回头继续玩了。

因此，我认为所有游戏开发商最终都会去思考该如何利用已有的数字资源。从网络游戏的历史来看，《魔兽世界》也具有一种真实的自然环境，里面的怪物在没有玩家时也会自相斗争并产生关联，但这些都是设计成本。那么既然已经拥有了这么精彩的世界，如何保证玩家在体验完主线剧情或主流解谜之外，还愿意留在这个世界？当时《魔兽世界》增加了一个考古机制，可以在大地图上寻宝，同时还增加了小动物对战机制，可以在这个世界里抓取各种各样的小动物，然后通过它们的对战来增添在各种环境里活动的内容。

不过相较之下，《王国之泪》的思路更为出色，因为玩家们开始拥有真正意义上的创造性劳动，也就是马克思所说的人之所以成为人的具有特定性质的劳动。玩家们通过组装工具来改变周围环境，使自己本身变得更强大，这个过程实际是真



(陈超 摄 / 视觉中国 供图)

1



正意义上的劳动，而不再是完成设计者的设计意图。《王国之泪》真正厉害的地方在于它把工具的权限给了玩家，使得玩家拥有了更大的自主性，甚至终于可以开始设计自己想要前进的目标。我相信你肯定也看到过很多有趣的视频，玩家们自己在游戏中去设计制造各种各样的交通工具。这其实非常接近工业革命中小型和大型的技术革新，玩家们在游戏里创造一个理想中的世界，并把这个建造过程再现出来。

不同的底层逻辑

三联生活周刊：国产游戏《原神》一直深陷对《塞尔达传说》抄袭的争议中，很多年轻的中国玩家实际也是在接触《原神》后才知道《塞尔达传说》的，所以你是如何看待这两款游戏的呢？

刘梦霏：在讨论游戏时，有人认为《原神》和《塞尔达传说》是同类游戏，尤其《原神》最初是以模仿《塞尔达传说》起家的。它们在舆论中经常同时出现，《原神》也宣称自己为开放世界游戏，这确实会导致许多认识上的混乱。

与《原神》相比，塞尔达的角色服务玩家程度更弱，但如果玩了《原神》再去玩《塞尔达传说》，也会被它能够带来的自由所触动。但我想强调的是，它们并非同类游戏，不应该放在一起比较。它们背后的经济逻辑和运作逻辑都截然不同。

目前大多数移动游戏都是消费游戏，它们有意识地让玩家投入，例如依靠粉丝排行榜或竞技排行榜等，引诱你投入更多时间和金钱。然而，我提到的塞尔达或者其他任天堂游戏都不存在这种情况，没有无形之手迫使你通过消费去变得更强、更快、更高。

在我看来，最重要的是区分游戏底层的经济逻辑，而不是表面上的游戏类型或文化逻辑。如今，我们很少用传统的RPG、AVG等游戏分类来描述当下的游戏，因为现在几乎所有游戏都是某几种形式的混合类型，不再能用传统类型来概括。因此，提到开放世界游戏以及自称为开放世界的游戏时，你可能会感觉它们之间似乎没有太多共同之处。

在当前的情况下，我认为要关注支撑游戏的经济体系，并根据经济体系进行游戏类型的划分。我提到的游戏里，一类是作品游戏——买断制的


2

（视觉中国 供图）


3

（视觉中国 供图）

一次性付费游戏，比如《塞尔达传说》等，甚至《魔兽世界》等按时间付费的网络游戏，都会被我归类到作品类游戏中。因为它的游戏逻辑是创作出完整的作品，购买作品来体验它，如果喜欢再去购买续作。你手上的游戏是个相对完整的作品，不会受到外在因素干扰才能继续。它们确实可以让玩家完成一些冒险和成就，在提供完整游戏体验的同时，让玩家变成一个更好的人，获得从异化中解放出来的自由感，与数字资本主义体系下的消费游戏不同。

另一类是免费下载但道具付费的游戏，我称其为消费游戏。因为它本质上是一套消费体系，下载游戏时开发者可能无法立即获得收入，只有当玩家在这个游戏里开始消费才能获得营收。然而游戏的制作、运营、服务器和宣传等方面需要成本，开发者为了让游戏免费上线，需要投入大量资金，因此他们会在游戏中制造一些痛苦和不便，需要玩家通过花钱来消除。

这令消费类游戏本质上变为一套服务体系，它必须服务玩家，带来爽感，也因此其重点不会是深刻的表达。这也解释了为什么过去几年中国最流行的消费游戏，如《王者荣耀》《阴阳师》《原神》《和平精英》等，里面一直存在强战斗。这些游戏实际上是从网游时代延续过来的，“酒色财气”最易激发人的个性，让人愿意留下来并为之花钱。

因此，虽然表面上《原神》与《塞尔达传说》有相似之处，但底层的运作逻辑区别很大。《原神》之所以卖得如此好，是因为它实现了一个特别好的突破。在此之前，大家普遍认为主机游戏与移动游戏不相通，手机上最好的表现应该就是《王者荣耀》这类游戏。然而《原神》展现了一种似乎可以在手机上漫游开放世界的方式，但它的内核仍然是一套消费体系。

如何理解消费游戏？可以先看看相对公平的《王者荣耀》，它是目前国内较好的消费游戏之一。《王者荣耀》里依然允许玩家依靠技巧，不氪金也不买皮肤，只凭努力获取胜利。尽管游戏里目前有开箱机制，允许你花钱开箱获得皮肤碎片，能够增加10点战斗力，但游戏核心仍然是5V5对战，消费并不太会影响其公平性。如果你在《王者荣耀》每局对战但凡死一次就告诉你，花10块钱就可以原地复活，它将成为一个远比现在更赚钱的游戏，

1. 2021年7月28日，2021年“王者荣耀世界冠军杯”小组赛在重庆开战

2. 游戏《原神》1周年海报（摄于2021年）

3. 2023年2月19日，CPSP动漫游戏同人展在广州琶洲保利会展中心举行。图为《原神》的coser

但生命力也不会那么强。纯粹以抽卡氪金为中心的游戏，我们遵循欧盟判定 lootbox 为赌博的标准，称为“赌博游戏”。这类游戏算是消费游戏的一个特类，是我们非常不推荐青少年去玩的。

我认为青少年应该玩那些充满可能性、能够在游戏里获得成长的游戏。好的游戏不是让你沉迷于消费或攀比，而是让你意识到它可以创作，并将这种创作欲带回到现实生活中。我们应该重视游戏，不是因为游戏可以创造经济价值，而是因为我们在游戏里体验到的那种自由、充满主体性和创造性的状态，是现实生活里需要付出较大代价来获取的。因此，许多作品游戏带给玩家的体验，可被看作对社会异化的一种治疗，这本身就是一种治疗社会病的疗愈。

游戏背后的集体潜意识

三联生活周刊：为什么《塞尔达传说》能够提供这样一种充满主体创造性的状态？你所说的这种游戏对社会异化的治疗，具体在《塞尔达传说》这部作品的风靡上是如何体现的？

刘梦霏：塞尔达的海拉鲁大陆非常宏大，自然环境非常丰富，并且还具有奇幻又宏大的王国背景，以及沉睡的古代遗迹谜题，都意味着它具有历史深度，这是其题材的特性。由于塞尔达既可以是奇幻的，又可以是历史的，这种特性使得玩家可以建造历史建筑，并拥有更丰富的人与环境互动体验。它允许多种维度上的丰富性，因为它本身是一个更幻想的世界，幻想要素可以被释放得更为充分，能够实现许多光怪陆离的想法，令这个世界颇具幽默感。无论是设计还是烹饪，我们都能看到玩家们在有限的物理规则下，发挥创意拿它整活儿，制造出许多怪东西。例如，在草原上，你不需要在制造机器人时去思考机器人如何吃饭、睡觉、上厕所，只需要将梦想中的巨大机器人组装起来。《王国之泪》的确是款非常出色且了不起的游戏，我认为这是只有塞尔达系列才能实现的、非常了不起的成果。

为何塞尔达会受到如此多年轻人的欢迎？《塞尔达传说》没有明确的游戏目标，这令很多人感觉到被治愈，但市场上也有些目标更不明确的疗愈型游戏，却被玩家玩成设计目标之外的方式。例如部分玩家会在里面倒卖资源，给游戏附加许多强功利性目标，或者是抱怨游戏太“肝”（花费太多精力）了，非得在三四天内完成其他人十几天的任务。在我看来，我们已经不太习惯这种单纯且没有目的的疗愈空间。

我们这代年轻人，以及更年轻的几代人，由于当下整个社会的内卷趋势以及异化体系造成的结果，都很愿意去追求一个有明确目标的未来。毕竟从《旷野之息》开始，当你作为林克初次醒来看到整个世界时，便可以看到那些代表着你目标的灯塔。攻克它们的次序可以根据你自己的判断来决定，但你自始至终都知道自己的目标是什么。这就好像我们人生中可能有几大灯塔，通常人们期待你完成这些大灯塔的目标，无论是考大学、找工作、结婚还是生子等。如果有几个灯塔没点亮，尽管可能会遭到其他人的评论，但并不会影响到你的实存，这与林克站在大地图上看到所有灯塔时的感觉是一样的。我认为林克与当代青年的处境很像。

《旷野之息》里，林克被剥夺了记忆，而在《王国之泪》中，林克的肢体处于被污染状态，也可以看作“被异化”的视觉展现。这些设计一方面是为了游戏中玩家的体验而设计的，如果不夺走些什么，林克一开始非常强大，玩家就容易觉得没劲，需要循序渐进地给予玩家赋权感。但从研究者的角度来看，过了 5 年后，林克呈现出被污染和异化的形象，还有可以解读的社会隐喻。这未必是开发者有意设计，但游戏进入社会，脱离开发者的影响范围后，玩家以何种方式游戏，很多时候可能出于社会背后隐藏的集体潜意识动机。这些动机在研究游戏是否流行、是否崩坏等过程中产生作用。

当代年轻人由于世界的异化体系，正处于一种精神损耗和被异化的状态，甚至无法放松地享受疗愈型游戏。但《王国之泪》却很适合年轻人，因为能让人摆脱异化的最佳方法就是真正的劳动，《塞尔达传说》提供了这样的空间。


2023.06
少年新知
第六期
少年
如何从零开始组建一个乐队？
ISSN 2096-9740
9 772096 974237
06
国内统一刊号：ISSN 2096-9740
CN10-1742/C
邮发代号：82-51 定价：25元
扫码购买


《塞尔达传说：时之笛》

塞尔达世界的 Q&A

整理 · 精力草

Q：为什么林克是个戴绿色帽子的小男孩？

A：在初代的《塞尔达传说》里，林克几乎是由一些绿色和象征皮肤的黄棕色的像素点组成的，虽然形象还比较简陋，但脑袋上的绿色帽子和右手上的盾牌都已十分明显。30 多年来，林克的形象历经多次变化，不过年龄都在 12 岁到 17 岁之间——一个勇敢的充满朝气的男孩形象，穿绿衣戴绿帽。但其中也有一些童年线，比如《时之笛》中，林克所处的童年时代大约是 7 岁，由于年龄尚小，故被大师之剑封印了 7 年，沉睡 7 年之后，林克手持大师之剑战胜加侬。

绿衣是科奇利族（Kokiri）的日常装扮，他们住在森林里，据说永远不会长大，终其一生都如孩童一般。科奇利族通常被称为“森林妖精”，外形与海利亚人极为相似，是因为若追溯到该族的起源，他们正是过去时代中远离城市文明、迁移至森林中生存的海利亚人后代。

1983 年，任天堂正式推出《马里奥兄弟》，这个穿着背带裤的红帽子水管工迅速风靡全球。从 1985 到 1991 年间，宫本茂带领团队共推出了 8 款《超级马里奥兄弟》游戏，单独售卖的数量，再加上和任天堂游戏机绑定销售的数量总计达到惊人

的六七千万，宫本茂也借此成为全球最炙手可热的游戏设计师。在此期间，前几代《塞尔达传说》也相继诞生，主角便是这位戴着绿帽子的骑士林克。自此之后，马里奥与林克开始了长达30余年的“红绿帽之争”。

2017年,《旷野之息》和NS（Nintendo Switch）发售的这一年，任天堂公布了一个基于用户游玩数据统计的排行榜——2017年美国玩家游玩时间最长的20款游戏,《塞尔达传说：旷野之息》凭借其开放世界的设计，高居榜首，能轻松吸引玩家投入上百小时游玩。而另一方面，如果说2017年美国地区卖得最好的Switch游戏，那或许会是《超级马里奥：奥德赛》，但它并不是玩家平均游玩时间最多的游戏。总之,“小绿帽”和“小红帽”之间的内部竞争意味着，这两者从不把除对方之外的其他竞品放在眼里，两者如今也是任天堂最强大的IP。

Q：海拉鲁大陆上的神庙上哪里找?

A：神庙在海拉鲁大陆的山野之间。作为一个开放性游戏，一条主线不足以撑起整个海拉鲁的版图,《塞尔达传说》中的神庙起着“穿针引线”的作用。在最近的两部作品《旷野之息》和《王国之泪》里，剧情上神庙是古老科技提升林克能力的场地。几乎每个神庙都是一个独特的迷宫，有自己的主题，需要玩家解谜才能通过。解决其中的难题，除了能够获得点数，换取体力和血槽，也能获得重要的道具和能力，由此与主线剧情紧密相连。神庙也是游戏的传送点，可以让林克快速穿梭在海拉鲁大陆各地，在《王国之泪》中更是能瞬间飞天遁地。

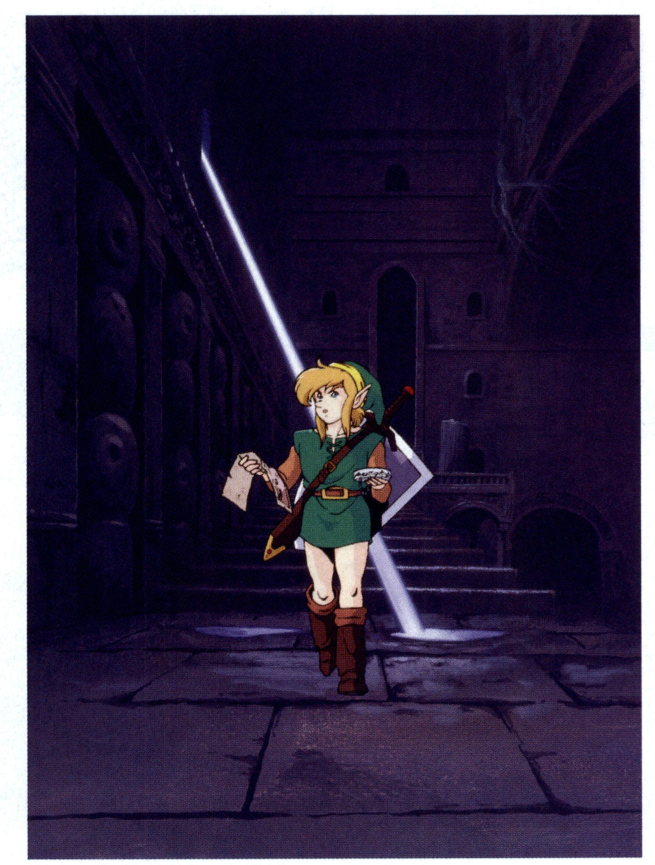
置身海拉鲁大陆上寻找神庙，可以参考游戏设计师的思路。设计师们把远处的山脉，近处的山丘、巨石等物件模型的轮廓都设计成了三角形，然后把它们放在神庙、驿站、怪物据点等潜在的“目的地”之间，引导玩家在一个点探索时，总能隐约地看到另一个点，不断刺激玩家的探索欲，所以走到一些怪物据点周围，必须提高警惕。

摊开海拉鲁大陆的地图，神庙星罗棋布。若想从地图里推测神庙的所在，可以参见任天堂总部所在地京都的地图。而京都本就是一座随处都能看见寺院庙宇的古老城市,《旷野之息》发布时，游戏总监藤林秀麿就曾在访谈中透露，整个海拉鲁大陆在地图设计布局上就是以京都作为现实参考的，这样一来，平面空间就变得清晰明了。

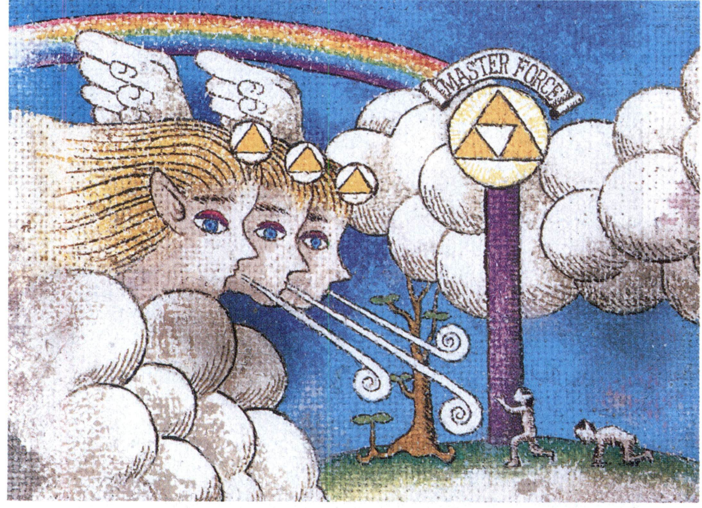
日本的“塞尔达学”研究者也在游戏中看出这种关联，部分神庙的命名是以日本京都市内某些地名为蓝本。比如初始空岛上的“古塔恩巴奇神庙”（グダンバチの祠）与当地的“丹波口”（タンバグチ）十分相似,后者的发音为“塔恩巴库奇”。顺着这个思路，也有玩家发出疑问：那任天堂的总部会在地图的哪里呢?

Q：海拉鲁大陆究竟有多大?

A：对海拉鲁大陆面积的推测有很多版本，从60平方公里到360平方公里都有，各自有理，但


《塞尔达传说：众神的三角神力》





上图：《塞尔达传说：风之律动》

下图：《塞尔达传说：众神的三角神力》

又无法完全站得住脚。其中有一个说法流传较广：根据《旷野之息》中唯一显示距离的滑翔小游戏，结合地图坐标工具，知乎网友Leo计算出海拉鲁大陆的面积约为80平方公里，东西走向10公里，南北走向8公里。

而京都市的面积大小约828平方公里，由11个区组成，那么海拉鲁大约是十分之一的京都大小，这个面积几乎与上海浦东机场相当。这在游戏地图里并不算大，《荒野大镖客2：救赎》的地图面积为72平方公里，《巫师3：狂猎》的地图面积为136平方公里，《幽灵行动：荒野》的总面积达到440平方公里。

不过，根据"塞尔达学"研究者的统计，《旷野之息》的地图并不是海拉鲁大陆的全貌，只有1987年推出的《林克的冒险》才出现过完整的海拉鲁地图，其他大部分作品都发生在西海拉鲁的南部死亡火山附近，也就是这张二代地图左下的位置，统称为南海拉鲁。也有一些故事发生在南海拉鲁以外的作品，比如《三剑客》的地图就在死亡火山以北的西海拉鲁的部分地区，《大地的汽笛》的地图在隔海的东海拉鲁。

站在《旷野之息》地图最东侧海边是可以看到遥远东方的岛屿的，站在格鲁德高地向南看也能看到格鲁德沙漠的尽头是海洋，站在死亡火山北望也能看到远方更辽阔的西海拉鲁大陆，整个系列里，海拉鲁大陆图的设定一直大体保持一致。从海拉鲁大陆的版图来看，初代、二代的林克才是真正的旅行家。

Q：塞尔达里的方块字是胡写的吗？

A：当然不是。在《塞尔达传说》的神庙、村落里能看到多种文字，比如左纳乌文（Zonai）、希卡文字（Sheikah Script）、海利亚文（Hylian）、格鲁德文（Goron）和泽尔达文（Zoran）。它们的功能各不相同。其中左纳乌文在最新的《王国之泪》中出现，记载远古神族的历史和技艺，形状类似甲

骨文；希卡文字从《旷野之息》开始出现，记录海拉鲁远古的历史和文化，境况类似现实中曾经已经无人知晓内涵的埃及象形文字；海利亚文从第一部就有，是海拉鲁大陆的通用文字，用于书写日常事务和神话故事，与拉丁文在中世纪欧洲的地位类似；格鲁德文和泽尔达文就像当下的日文、德文，可以看作一方民族的语言、文字。

如此丰富的系统，如果一味“信笔由缰”，难免有彼此“撞车”、遭人耻笑的风险。所以，它们背后实际上有一套完整的、依据现实语言的语言转换手段。

简言之，手段也并不复杂，这些文字都是拼音文字，字母由英文的26个字母转译而成，可以看作英文字母的“花体”，拼写规则与语法，都与英语相同，想必海拉鲁大陆的各种族之间不能言同音，也能书同文。书写习惯略有差异，海利亚文的习惯便与传统汉字相同，从上到下，从右至左。

通晓海拉鲁大陆的各个语言后，就可以发现，神庙里的文字乃至符文都有确切的含义，有些还有悠远的回响，比如《旷野之息》里，用望远镜标记地点时，会升起流动着希卡文的光柱，希卡文写道，“it is dangerous to go alone”，那是对《塞尔达传说》第一部的致意。

当然，设计者并没有提供一个字母对照表，字母的对应关系，需要玩家自解。破解的方法也可参考当年破解楔形文字用过的办法——从已知求未知。放在海拉鲁大陆上，就是从找到最相近的英文字母入手，比如E在英语的单词中出现最多，海拉鲁各族文字中同样出现频率最高的字母，便也可能是E。类似的工作，如今已在破解左纳乌文的“塞尔达学”研究者中紧锣密鼓地展开。

Q：左纳乌文明下的装置和器物为什么跟中国古代青铜器那么像？

A：不仅器物像，左纳乌文明的文字也像甲骨文。但二者显然没有丝毫关联，毕竟青铜器多是礼器，往往与活人献祭脱不开干系，左纳乌文明未见“事鬼神”的证据；而文字更是只得其形，未得其神，据“塞尔达学”研究者考证，左纳乌文字是英文字母的变体，本质仍是英文。



《塞尔达传说：旷野之息》守护者

但构成文明的基石——也就是在矿产之上构筑文明——却有着异曲同工之妙。青铜时代，铁器还没有普及，青铜是比石头、木头更为强劲的利刃。商文明作为青铜时代的代表，铸造青铜器的背后，是王权对铜矿，也就是对生产力的垄断。

而左纳乌文明更为直接，左纳乌不仅是左纳乌族的名号，也是左纳乌矿的名字。依靠这种既能作为能源，又能构成引发工业革命的机器的矿产，左纳乌族被视为神的族裔。这一族的历史草蛇灰线，终于在《王国之泪》中被揭示，他们是由外星来的天空一族，左纳乌人劳鲁与拥有时间之力的海利亚人索尼娅结合，建立了海拉鲁王国。他们的后代是海拉鲁的王族，塞尔达就是他们千年后唯一的后代。王国统御海拉鲁全境，古老的希卡族技术深受左纳乌的影响。但左纳乌族却销声匿迹，只剩下劳鲁和他姐姐的灵魂。文字的内涵也失传，唯有海拉鲁大陆上遍布的左纳乌遗迹，是他们存在过的佐证。

左纳乌装置的引入，让《王国之泪》的整体架构和游戏操控性变得更加丰富。事实上，每一个版本的“塞尔达”都在背景上不同，一代一代地更迭，变得丰满。这些背景和叙事都是在给每个版本构建一个场景，在这个场景之上，主线始终是勇敢的小男孩浪迹海拉鲁救公主的故事。

打开海拉鲁大陆有正确的方式吗？

记者 · 卡生


塞尔达线下展览展出了不同阶段的塞尔达作品，可以看到这个游戏产品的迭代升级的过程



（黄宇 摄）

打开海拉鲁大陆有正确的方式吗？没有！这是塞尔达游戏玩家们的共识，林克一旦踏上这个世界广袤的土地，身为操作者的你便成为这里的主宰。即使偏离主线任务，这个游戏依然有其迷人之处。

“无用之用”

缪吾是从《旷野之息》到《王国之泪》都没有落下的玩家，后作是前作的更新迭代和升级，海拉鲁大陆变成了天空、地面、地下三个空间，当她回到《王国之泪》，海拉鲁让她熟悉又陌生，离家多年的林克终于又回来了。

塞尔达游戏中有一个设定，林克可以在野外抓一匹马并在驿站登记、命名，之后这匹马就会成为林克的坐骑，吹个口哨马会从远处奔来，马在这个世界里是一个很不错的交通工具。让缪吾没有想到的是，当她捕捉到一匹野马准备去驿站登记时，驿站老板告诉她，她有很多匹马，定睛一看，《旷野之息》里的数据被保留下来，那些曾经陪伴她四处征战的马被延续到了《王国之泪》的故事中来。

缪吾刚开始玩《旷野之息》是在疫情刚开始时，那会儿同事们都在看《鼠疫》一类的书，情绪很压抑，她却在异世界里横冲直撞，糟糕的情绪得到了很好的释放。刚开始玩塞尔达，缪吾对主线“打怪”“开神庙”很沉迷，“Game Over”背后是一种不甘与挑战，和通关死磕到底。这一次，心态有了很大的变化，她希望自己打得慢一些，有一种林克重回故里，要慢慢品味人生的况味。

“塞尔达和其他游戏相比最突出的特点就是‘非功利性的无用之感’，有一点像是‘无何有之乡，广漠之野’的精神阵地。”缪吾说，塞尔达玩家在主线之外有许多不同的游玩类型，都能在这个游戏里找到一种“舒适”的方式，有人是“洞穴迷”或是“井迷”，阴暗潮湿的洞穴里可以收获许多矿石珍宝；有的喜欢走访各个村庄，收集各地的美食材料解锁新的料理；有人喜欢收集各种套装，在海拉鲁时尚之都哈特诺村染料坊换服装颜色；还有动手能力强者喜欢用“究极手”功能搞创作，制造出生猛的武器和上天入





1

地的交通工具“优雅”地杀掉怪兽。在海拉鲁大陆上，没有所谓正确的打开方式，它的包容与可能性是给玩家造的一个自由梦。

缪吾漫步在塞尔达的游戏世界里，最喜欢做的是观看这个世界里的风景，她称自己为探索旅行者。塞尔达世界里有高山、丘陵、草原、沙漠、湿地，当林克骑着马匹优哉游哉地闲逛，吹着小风，听到马蹄踩过草地细细簌簌的声音，缪吾备感放松。她最喜欢阿莱卡地区的高山红叶，站在最高处眺望，按下X键，林克便可打开滑翔伞从山谷高处走到另一处风景优美的地方。对于工作繁重的上班族而言，缪吾上了一天班之后不想再费脑子研究过关攻略，或是和大怪你死我活地厮杀，这些紧张刺激的环节其实很费时间和精力。

在漫无目的的旅行中，有一次深夜她正行走在雪原，途中遇到几个骑着骷髅马的骷髅怪出现，骷髅怪很好打，林克没放大招就打死了骷髅怪并抢走了骷髅马。失去了主人的骷髅马和普通的马没有区别，可以通过驯服、安抚的方式被林克骑走，还可以给它喂苹果吃。缪吾想，不知道能不能给骷髅马登记，成为她的坐骑，她到了驿站，NPC的台词是“林克阁下，你怎么带回来一个怪物，我们这里不接收怪物”，缪吾一边感慨游戏设计师厉害，预判到了肯定会有玩家想要登记骷髅马，一边有些沮丧，尽管是虚拟世界，她也觉得这匹没有人要的骷髅马很可怜。她骑着骷髅马四处晃荡，直到日出太阳照到海拉鲁大陆，大概早晨5点，骷髅马在她的面前消失了。第二天，缪吾又在雪原上抓到一匹骷髅马，她骑了一阵，“我给自己加了内心戏，我觉得今天这匹小骨头已经不是昨天那匹大骨头了”。这是缪吾在游戏里觉得特别心酸、悲壮的时刻。我问缪吾:“在《旷野之息》你最后打通关了吗？”她说：“没有。我故意没有救公主，不救出来你还会有一个念想，你会觉得塞尔达世界里的故事依然没有结束。”

虚拟照进现实

陪伴感是塞尔达世界重要的体验。在《王国之泪》的游戏设定里，林克每攻克一个地区的神



2



3

（本组图片：黄宇 摄）

1～3. 塞尔达系列线下展览，可以体验任天堂每个时代的游戏机，家长带着孩子在这里，可以体验 80 年代的游戏机，以及各个时代不同版本的塞尔达系列游戏

殿（共有四个），就会有这个地区的一名贤者以“灵体”的身份跟随着林克进入下一阶段的征战，林克还能够使用该贤者身上的技能。《旷野之息》中是部落四英杰的设定，但他们在过去的剧情里已经战死，所以在《王国之泪》会有新的四位贤者陪伴林克左右。

十六是一名塞尔达游戏的“死忠粉”，也是一名沉浸型玩家，在他的家里摆满了和塞尔达有关的游戏手办。据他回忆，因为父亲在年轻时是一名游戏爱好者，所以他从小就跟着父亲玩游戏，塞尔达 30 年来发表的每一款游戏，他几乎从未缺席，可以说塞尔达陪伴着十六成长，因此他对游戏中的人物有着极深的情感。

十六打开的第一个《王国之泪》的地图是利特族所在的冰山雪原，这里的民族长着一副鸟人的模样。前作之中，陪伴林克打怪的利特族族长是力巴尔，他的能力非凡，可以让林克平地起飞，而本次和林克并肩作战的是上一届领路人的儿子丘栗，一开始十六还挺奇怪，这位小丘栗一副叛逆少年的样子，怎么也应该是丘栗的父亲担任本季的贤者，包括村子里的人对丘栗一开始也没抱太多希望，觉得这孩子可能是废了。但在征战过程中，十六改变了想法，他看到了丘栗身上的热血、冲劲儿，自己更像是带着小辈走向征程的长辈，很多对上一代利特族的情感也在丘栗身上重新被唤起。

十六是一名音乐人，自然对游戏里的音乐非常敏感。在塞尔达世界里，每一段 BGM 都有特殊的意义。

“当你骑着马在草原上行走，一开始不会有音乐，等你骑了一会儿，会有钢琴的旋律进来，与此同时会有风吹草动的音效。”十六说，“塞尔达音乐触发的机制是目前游戏业界特别领先的一种，当林克在风之殿和极冻盖拉战斗的时候，每一个阶段的音乐都是不同的，它有一个弱点是在肚子上，如果你注意听，当林克射中了盖拉的身体，产生的撞击声和音乐设置的卡点是在一起的，这会让玩家产生很强烈的交互体验。”十六是那种在塞尔达中听到一段好听的音乐，会按下暂停键专门找来音乐听的人。还有一些普通玩家不太在意



（上、下图：黄宇摄）

的地方，比如每一次林克在做料理时，嘴里都会哼唱不同的小曲，这些小曲也是来自于历代塞尔达游戏中的音乐旋律。

大部分的玩家会先开地图再开始做主线任务，但作为死忠粉，十六进入游戏的方法也比较独特，他只开一小块地图，做完所有任务后才会开下一块地图，这样方便他用脚步丈量每一寸海拉鲁的土地，不会错过任何一个隐藏的机关和宝箱。

针对这一类重度游戏迷，任天堂曾经还发行过一个“大师版”。何为大师版？十六向我解释了这款游戏的“打怪”逻辑，游戏开发者为了适应不同难度的玩家，在游戏里设置了一个程序，你的装备水平和你遇到什么级别的怪兽进度是关联的。然而，“大师版”像是打破了这个程序，当林克还是耍着木棍子的初级状态，就会碰上黄金款人马，而且所有怪物的血槽一旦不打还会自动恢复，这是一种专门为游戏高手准备的 Hard 模式。即使是十六这样的高手，在大师版里的各种打怪活动都要搞策略，“硬刚死路一条，偷袭才是王道”。

十六在大师版沉浸了 700 小时，其中有很多时间是在搜集呀哈哈赠送的果实。游戏设定里，武器袋的扩容需要用果实兑换，每一次帮助了呀哈哈这个 NPC，它就会赠送果实给林克。十六说，其实武器袋扩容结束也只需要 300 多颗果实，但整个游戏却设置了 999 颗果实。他在大师模式已经积攒了 400 多颗，在游戏中这种无效的执着让他疲惫不堪。直到有一天，他看到了塞尔达制作人青沼英二的一个采访，聊起呀哈哈的存在时，制作人说，果实的设置实际上是一种给玩家的正反馈机制，即使走进了死路，也希望玩家能够多少有一些奖励。但他其实并不鼓励玩家刻意寻找，随遇而安会更好一些。这番话点醒了十六，继而放弃了在游戏世界里寻找果实。

十六常常会向身边朋友们安利塞尔达，在他看来，在这个虚拟世界里存在三种能



上图：音乐人十六是一名塞尔达游戏的“死忠粉”，他从未缺席过任何塞尔达游戏

下图：十六的塞尔达手办

量：反派代表力量，塞尔达代表智慧，林克代表的是勇气。他解释道，有一个玩家们都很害怕的东西，是海拉鲁大陆上可以变成恶魔之手的瘴气，玩家的第一反应就是逃跑，其实这双极有压迫感的恶魔之手不会爬墙，一会儿就没了。这是设计师故意设计的一种和“恐惧”意象相关的存在。实际上，如果你直面这种恐惧，拿剑转圈打它，会发现它其实没有你想象中那么强大，恐惧感更多是来自你的内心。

新老玩家

关于塞尔达的解谜攻略、搞笑段子以及一些稀奇古怪的创造性玩法在社交平台上比比皆是。十六觉得，这个游戏的设定本来就是自由且开放的，所以看攻略或是不看攻略，实际上是不同风格的玩法。他回想起小时候，没有互联网攻略，除了死磕没有其他办法。在《宝可梦·银》游戏里，他曾被一棵树挡住去路，直到多年之后他无意中看到父亲同事的儿子在玩这款游戏，只用一把小壶给树浇水，那个游戏就又多出了3/4的世界供你去探索。

资深玩家Demone组建了一个熟人之间的游戏群，每个季度，群名都会跟随当季的游戏热度有变化。这一季度，该群的名字就是“塞尔达-王国之泪”，主打就是大家在群里分享一些关于该游戏的心得。

Demone和缪吾、十六相比，是一名理性分析游戏的玩家。“在塞尔达游戏中，有许多服务于老玩家的元素，无论是情感上的回忆杀，还是对现实世界的精妙模仿。”Demone举了一个例子：在塞尔达的游戏世界里，开神庙是一个非常重要的环节，在神庙里玩家要么解谜通关，要么学习一些新的战斗技巧，四个神庙置换1个血槽或1/4精力槽。这个游戏世界里的神庙设计，尺寸和日本神庙的现实尺寸类似，玩家在行走解谜的过程中，会觉得神庙也是一种真实的体验。所以，核心玩家和非核心玩家都会找到适合自己的游玩方式，里面既有热血也有休闲。

由于常玩游戏，十六懂得游戏制作里的机制。他发现，在塞尔达里各种零部件的底层代码制作得非常复杂，这样玩家们才能有诸多变幻莫测的大胆创意可以自由发挥。还有一个设计很有趣，塞尔达世界里所有物品的物理原理和效应与现实世界高度重合。比如说有人制作了一辆摩托车，中间有人用一口锅作为悬挂，因为它的结构解决了摩托车减震问题，这样便可以通过很多复杂的地形。缪吾也回忆说，这个游戏让虚拟之物有了一种现实感，比如路边的指示牌，挥动斧头把这个牌子砍下来，用火烧它可以点燃，如果扔到水中它可以漂浮，甚至用箭射它，箭也会插在上面，等等。我也想起因为物理知识太差而“杀死”自己几次的经历，有一次是在点燃热气球的过程中，因为柴火没放进盆里，我放了一支“火”箭，生



（于楚众 摄）

资深玩家Demone认为塞尔达是一款既让老玩家感怀，又让新玩家容易上手的游戏



《塞尔达传说：时之笛》

生点燃了自己。玩家们在塞尔达游戏里总会有各种各样的死法，其中就有一些是因为制作的东西不符合物理逻辑而挂掉的。

对于一些新手玩家而言，存在对游戏模式感到陌生、对按键操作不熟练、装备过差等问题，任天堂开发了一个新手功能——AMIIBO，这个小装置要单独购买，它其实是 NFC 功能，将其贴近手柄盘，就会从天上掉下来补给。补给套餐各有不同，有蘑菇、鱼、剑、盾、服装、面料、宝石等等，尽管听上去很“犯规”，或许会少了很多探索的乐趣，但实际上，任天堂一直以来秉承着一个“平衡”的游戏逻辑。比如，你现在如果是一个级别很低的玩家，你很难从这个套餐里刷出黄昏之弓这类高级别武器（除非撞了大运），所以用一个 NFC 解决一切难题是妄想，从某种程度上来说，它的积极作用在于会让新手增加打怪信心，以及体验赢“小怪”的乐趣，不至于在游戏的中途就放弃。

Demone 说，现在流行于互联网上的各种创意性玩法都是中国人带起来的“歪风邪气”。林克也不去拯救公主了，反而在海拉鲁大陆上开始搞创作。这些创作堪称想象力丰富，Demone 在其中看到一个神作创意，玩家在游戏世界里造了一辆保时捷汽车，各种零件全部来自于海拉鲁大陆。十六解释说，《王国之泪》为什么比前作多了更多的可能性？因为有两个新的功能——“究极手”和“余料建造”的开发。林克的“究极手”不仅可以隔空移动物体，还能拼接物体，“余料建造”可以把两个不同的零部件组合成一个新功能的武器。通过排列组合，无论是交通工具还是武器装备，都比前作多了更多的可能性，也是那些喜欢动脑子玩家的福音。

《王国之泪》的世界观里有一种有关文明的设定，地面文明和天空文明，其中，左纳乌文明更像是一种神级文明，而海拉鲁大陆的文明更像是人类的中世纪。神级文明是现代性的，有火箭、飞机底座、轮胎、不倒翁、操作杆、热气球等等。玩了这么多年的塞尔达，能让十六“永葆新鲜”的方式是在游戏世界里搞一些发明创造，作为能用棍棒挑战黄金人马的玩家，成就感已经不再是和怪物直接战斗，而是用“究极手”创作出来的战斗机器人的胜利。基本原理是在左纳乌扫地机器人上安装喷火、冷冻、激光等机器，远程操控无人机，光速“秒”掉一个怪兽村而丝毫没让林克掉血。

塞尔达系列从《旷野之息》开始走向了一种更开放的游戏模式，并且后作从前作的故事线中获得传承。林克在前作里有一栋属于自己的房子，这所房子在《王国之泪》里已经归属了塞尔达公主。如果细心观察，在前作的房子的相册里会有林克和四英杰的合影，老大哥把所有人拥抱在一起，这些都是非常“刀”老玩家的点。“尤其对一些中年玩家而言，《王国之泪》给你一种感觉，这个游戏你等了六七年，当你拔出那把锈迹斑斑的大师剑，全世界都在质疑你，毕竟在设定里，100年前你的确是失败了，没有人对你抱有希望。但在沉睡多年之后，林克出发了，你需要重新拯救世界。”十六说。

忘记救公主，并不是你的问题

记者 · 陈璐



《塞尔达传说：众神的三角神力》

整个游戏都在悄悄地引导你如何与世界打交道，以及这个世界的事物之间又会发生怎样的关联。

叶梓涛，游戏自媒体「落日间」主理人、前腾讯 NExT Studios 游戏设计师。

Joestar，游戏设计师，曾就职于腾讯、米哈游。

叶梓涛接触到《塞尔达传说》时间较晚，和大部分玩家一样，是从《旷野之息》开始的。当林克从山洞中醒来，爬上山峰时，游戏标题伴随着音乐出现，眼前的地平线让叶梓涛突然意识到自己可以去任何地方。这种感觉激发了他内心的探索欲望，驱使他不由自主地去发现更多地图。

Joestar 了解《塞尔达传说》更早些，他小学时便曾在 GBA 上玩过《缩小帽》。尽管没有留下深刻印象，但他仍记得这是一款有趣的游戏。后来，Joestar 在 2017 年接触到了《旷野之息》，并花了大约两三百个小时来探索这个世界，并几乎完成了所有的神庙。

我们从游戏设计者的视角讨论起来，为什么人们在塞尔达的世界会感到真实和自由。


独立游戏制作人、腾讯 NExT Studios 前游戏设计师叶梓涛

"简单"背后

三联生活周刊：你们在谈到自己玩《塞尔达传说》的经验时，都提到游戏里所见即所得的机制带给自己一种自由感，这种机制在以前的游戏里很少见吗？

Joestar：我倒还好，因为我曾经玩过魂系列。像《黑暗之魂3》《艾尔登法环》，其实也是所见即所得，你在远处看到像远景的山脉、城堡，都可以去。但确实这种游戏比较少，大部分游戏里你看到的各种远景，就只是个远景，不是真的能让你靠近。

叶梓涛：如果去看《旷野之息》发售前，开发者在游戏开发者大会（Game Developers Conference，GDC）做的分享，可以发现他们很有意识地在过去"塞尔达传说"系列的基础上尝试做出了哪些突破。以前的游戏里，其实有很多所谓的空气墙，玩家可以去探索的空间和所能看到的空间是不同的。

但他们想在《旷野之息》里打破几个东西，第一是无法越过的墙，第二是预先设定好的任务和时间顺序。让大家随意行走、探索世界的同时，去掌握一些解开关卡的技巧或技能，并且他们希望玩家能够采用更有创意的解法，而非固定的解答方式。

一般玩家可能意识不到它在哪些方面取得了技术性突破，这是因为它做得非常自然，仿佛没有人工痕迹，大道至简、举重若轻，但其实背后开发者的工作量非常大。

三联生活周刊：如何理解你说的"大道至简、举重若轻"的感觉？你们认为在哪些看似很简单的细节上，其实开发者投入了大量心力？

Joestar：比如我们经常提到的究极手系统，可以允许玩家制作车辆和飞机，进行不同形式的建造。为什么这能让玩家感到非常惊艳？因为玩家会在使用究极手进行建造的过程中发现，无论怎么设想，究极手通常都能帮他们实现。其中的核心问题不在于玩家的技术真有多么厉害，而是这些成品的复杂程度有很高的上限。

我最近看到一个视频，玩家甚至可以在里面利用一些 bug 制造出远程操控的无人机。如果让游戏开发者在 Unity 或者 Unreal 这些游戏引擎中实现无人操控，那很正常，大家不会觉得有多惊艳，因为你进行了复杂的编程和建模去模拟、实现。但《塞尔达传说》呈现给玩家的底层逻辑足够简单，这并非真正的游戏底层逻辑，而是给玩家展现的底层逻辑。举个例子，在木板上安装轮子便能移动，安装风扇便能前进，安装操纵杆便可转向，这对于玩家来说是很容易理解的简单逻辑，但其背后的游戏底层逻辑非常复杂。例如塞尔达里车轮的转向并非现实中车辆的转向，操纵杆左移时，根据轮胎与车辆几何中心的相对位置控制转向角度和速度，甚至还涵盖传统机械结构里的差速器功能，即你在转向时，可能需要左边轮子转得快一点，右边轮子转得慢一点，而不是两个轮子同速，如此才可以流畅转向。这些复杂的逻辑隐藏在游戏引擎背后，却以一种简单的方式呈现在玩家面前，保证玩家制造出的无论是多么奇特的车辆，基本都能运行顺畅，进行转弯操作。

这点非常重要，因为这背后涉及塞尔达系列

的设计语言和逻辑的统一性。《塞尔达传说》具有非常集成化的统一设计，但使用方式很简单。林克的几种能力都来自于劳鲁给他的力量，这是世界观包装上的统一性。同时，究极手、余料建造和蓝图，本质都是将元素拼贴在一起；而通天术和扭转乾坤，本质都是空间移动。虽然扭转乾坤看似是时间倒流，但在游戏设计的层面，是让物体的空间坐标逆向移动。而究极手这一个单体技能，其实涵盖了载具系统、装甲系统、环境解谜和家园建造四个子系统。所以尽管几种技能看似不同，实际却又非常统一，降低了玩家的操作难度和理解成本。

与此同时，我认为余料建造这项功能有趣的一点是，它改变了玩家过去的游戏思路。通常情况下，武器有耐久度，战斗后会消耗耐久度，所以一些玩家在打造高级武器后会舍不得去战斗，产生消极态度。但余料建造改变了玩家的战斗意愿和战斗逻辑，武器不再是纯粹的消耗品，这样的循环可以令玩家更主动地战斗。

最近大家在讨论《王国之泪》里建造的各种奇奇怪怪的东西时，其实经常会提到另一款游戏《围攻》(*Besiege*)，这也是在建造领域比较有名的一款独立游戏。但里面如果要建造出飞机、高达这些复杂的物品，需要玩家有比较深度的知识，比如工程设计、机械结构和一定编程思维。而塞尔达非常简单地就能够制造出极具创意的产品。

足够“elegant”

三联生活周刊：所以应该说，《塞尔达传说》找到了一种方式，来平衡游戏里的操作性和可玩性，以确保玩家能够沉浸式地探索这个世界？

叶梓涛：它其实找到了一个微妙的平衡，像乐高一样提供了许多设计好的零部件，并且这些零件具有巨大的可玩性和组合性，不太需要玩家真的有很多机械建造的专业知识，只需要考虑如何以拥有的资源，去探索可能的组合，制造出足够有趣的各种机械。

我认为物理引擎在游戏中通常最容易出 bug。实际只有少部分游戏是基于物理技术实现的，大部分基于此种设计的游戏最后都容易变成搞笑游戏，例如《人类：一败涂地》。但我感到惊讶的是，你很难在《塞尔达传说》中玩出什么致命 bug，导致游戏崩溃。无论你在游戏里怎么乱玩，这个系统居然都能非常稳定地提供合理的输出和反馈，这确实能带来许多惊喜感。

Joestar：从开发角度来看，这实际是一个穷举的试错过程。首先它框定了一个非常完善的框架，在这个框架下会有各种特殊情况。例如，余料建造会涉及哪些不同的情况？究极手在拼接时又会有哪些不同情况？针对这种特殊边界情况，开发者都依靠人力进行测试和修改，基本上完全覆盖。这也是为什么在《旷野之息》的基础上,《王国之泪》仍然做了七年。《王国之泪》原本计划更早发行，但最后通告延迟到了今年 5 月份。很多努力和时间都花在这上面，即覆盖到可能出现的各种情况，保证游戏流畅运行，这需要比较高的试错成本。

那么我们现在可以看到，《王国之泪》确实很少出现恶性 bug，通常都是良性的。我觉得一个有趣的 bug 是网上流传的“余料纠缠”。游戏里原



《塞尔达传说：黄昏公主》塞尔达公主

本的“余料建造”能力可以允许玩家将物品绑到自己的武器上，但玩家利用了游戏里的良性bug来刷新道具。例如，当我将一个道具用余料建造粘贴到盾上时，如果在粘贴的瞬间进行切换菜单等操作，会导致它卡住，系统因此会默认道具已经粘贴在盾上，但实际并没有。这样，玩家实际就相当于凭空复制出来了一个道具。这还衍生出了一种远程操控的科技，带来科学技术的爆发，玩家使用不同道具和零件拼接出电路，然后在这边举盾，遥控远处的开关。

在相关评论区里，我记得有个评论说：观看了你们的视频，我意识到蒸汽机的发明确实可能会导致工业革命的到来。这是一个开始看似不起眼的小事，但在各种玩家和社群的创造力驱使下，迸发出特别新的东西，极大地拔高了游戏的上限。许多游戏里，玩家可能会觉得自己真厉害，能制造出这样的东西，解开谜题。但实际玩家此刻的心态也是设计师设计中的一部分。可是在观看《王国之泪》的相关玩家视频后，我第一次认同玩家们真厉害，因为他们的创意确实超出了设计师的预期，但这同样也是给玩家搭好这个框架的设计师厉害的地方。

叶梓涛：当时开发者在GDC分享中也提到，想要做的是进行基于乘法的设计。为什么他们的工作量大？例如，我们单独制作游戏时，想要实现射箭时，弓箭穿过火后会带上火焰。单独实现这个功能并不难，只需要在弓箭穿过火时，给它的模型尖端创建出火的粒子效果并设置为自身的子元素，继续跟随前进。但如果火不仅要与弓箭发生反应，还要与水、雨、人和周围环境都产生反应，怎么办？例如，火遇到水会灭掉，遇到风会变大，它会随风向蔓延吗？人或物品掉入火中会不会受伤，会不会点燃？需要回答这样许多问题。

这些看似简单的逻辑在游戏里都需要重新编写或创造。一般物理引擎里只有力、速度和运动这些基本变换参数，像火、水这种元素之间的交互和反应都需要后期撰写。所以我觉得《塞尔达传说》做得很巧妙的是，利用人固有的生活常识来进行设计，引导玩家基于世界里不同事物的相互关系，去自由地探索和解答各种可能性，而其中所需要的工作量并非一般游戏可以完成——在游戏设计里，我们会称之为“elegant”（优雅），即游戏里包含了众多要素，它们之间有着丰富的关联，并且互相之间的配合非常出色。

Joestar：游戏里还有种情况也会被称为“elegant”，就是用尽可能简单的规则来创造出尽可能复杂的结果。例如围棋是最优雅的游戏之一，它的规则很简单，但作为最后一个被AI破解打败的人类游戏，它的复杂度又极高。这其实与《塞尔达传说》本身的涌现式设计（Emergent Design）很类似，强调通过简单的、基本的规则和元素创造出复杂数字或物理系统，让这些系统在运行过程中自然产生具有复杂性和多样性的行为或表现。

叶梓涛：去年《三联生活周刊》关于混沌理论的专题，采访过圣塔菲研究所的所长大卫·科莱考尔。他曾将围棋里一些有趣的棋式，与生物基因进行涌现的复杂性科学相比较。我觉得这是一个非常棒的类比。《塞尔达传说》是许多玩家心中关于“涌现性设计”游戏的代名词。因为它可以自下而上构建游戏系统，通过不同要素构建与世界交互的方式，创造出许多不同的游戏体验。

过去很多游戏被称为“passive game”，即被动地游玩，让你去猜测游戏设计师到底想让你做什么，去想这个谜题（puzzle）怎么解答。但《旷野之息》和《王国之泪》更像是一种主动性的游玩，是一种问题解决式（problem solving）的过程。在基于事实情境的问题面前，激发主动创造性，找到不同的解决方式，而这些解决方式其实都蕴藏在他们的系统中。实际上，整个游戏都在悄悄地引导你如何与世界打交道，以及这个世界的事物之间又会发生怎样的关联。

忘记救公主

三联生活周刊：*Joestar，你平时的工作主要是负责游戏任务策划这一块，不知道你作为专业人士，如何看待这部作品里的任务设计？*

Joestar：这两部作品的剧情都很不错，虽然我还没完全通关，但听朋友说，通关后的Boss战演出和剧情都非常棒。但以我现在的游戏进度来看，《王国之泪》的叙事还有可以提升的地方。《旷野之息》最核心的主线是救公主，只要你操作得当，从初始台地下来后，可以不去探索整个世界，就能够

去魔王堡垒里救公主。这是开放世界给予的自由。

但是《王国之泪》加入了“龙之泪”的重要叙事，以“龙之泪”的形式插入可观看的CG剧情。首先，由于玩家的解锁顺序是根据玩家的游戏动线来的，并不可控，因此大家都是以一种乱序的方式在解锁“龙之泪”的顺序剧情。这就可能导致玩家对故事结构的理解出现问题。其次，“龙之泪”与外部游戏内容的结合也存在些问题。比如林克从龙身上拔出大师剑，是一个非常关键的剧情，也是整个故事的情绪爆点之一。但是否按顺序解锁了前面的剧情，令玩家对于这段游戏的体验天差地别。我认为这是开发者对游戏开放性做出的一种妥协。既然我给予了你这么大的自由度，那么必然要做出一定牺牲，包括如果你不按照正常流程进行游戏，就无法一步步经历我为剧情高潮进行的情绪铺垫。

除了“龙之泪”的乱序问题，还有四贤者的剧情安排。第一，相较前作四英杰的剧情，四贤者本身的剧情展开较为模板化。第二，与其他剧情衔接的叙事上，四贤者的任务没有做明显的前置剧情差分。比如玩家做四贤者剧情时，如果系统可以有一个判断，确认玩家是否已经知道塞尔达是假扮的事实，能够让林克有不同的行为表现，会让玩家更有代入感。

三联生活周刊：除了主线任务，《塞尔达传说》还提供了丰富的支线剧情。很多人会被其中丰富的支线剧情吸引，甚至常常忘记要去执行主线任务。这是否也是玩家们可以沉浸、享受自由探索乐趣的重要原因？

Joestar：大家忘记执行主线任务的主要原因还是被开放世界的探索所吸引。但的确《旷野之息》《王国之泪》为玩家提供了丰富的支线任务。这些支线任务作为游戏里的内容，供玩家体验，我们一般把这类游戏称作内容消耗型游戏，它们的制作难度和成本其实很高。

同样，《刺客信条》也是内容消耗型游戏，可是为什么玩家会吐槽《刺客信条》里满屏的问号，却又对塞尔达丰富的支线给予总体性的好评？因为在像《刺客信条》《最终幻想16》等游戏里，支线任务往往会与一些数值挂钩，比如玩家得通过支线任务升级装备再去进行Boss战，尽管这些同质化的支线任务很无聊，常常被比作“通马桶”，可又需要它给予的奖励，所以玩家容易对这个游戏过程产生反感，甚至因此错过后续比较好的任务。但《塞尔达传说》的支线任务对整个游戏的叙事和人文烘托很好，不少玩法本身也很有意思，同时它给予的奖励也不是探索世界必需的，没有给玩家造成一种必须去玩的压力。



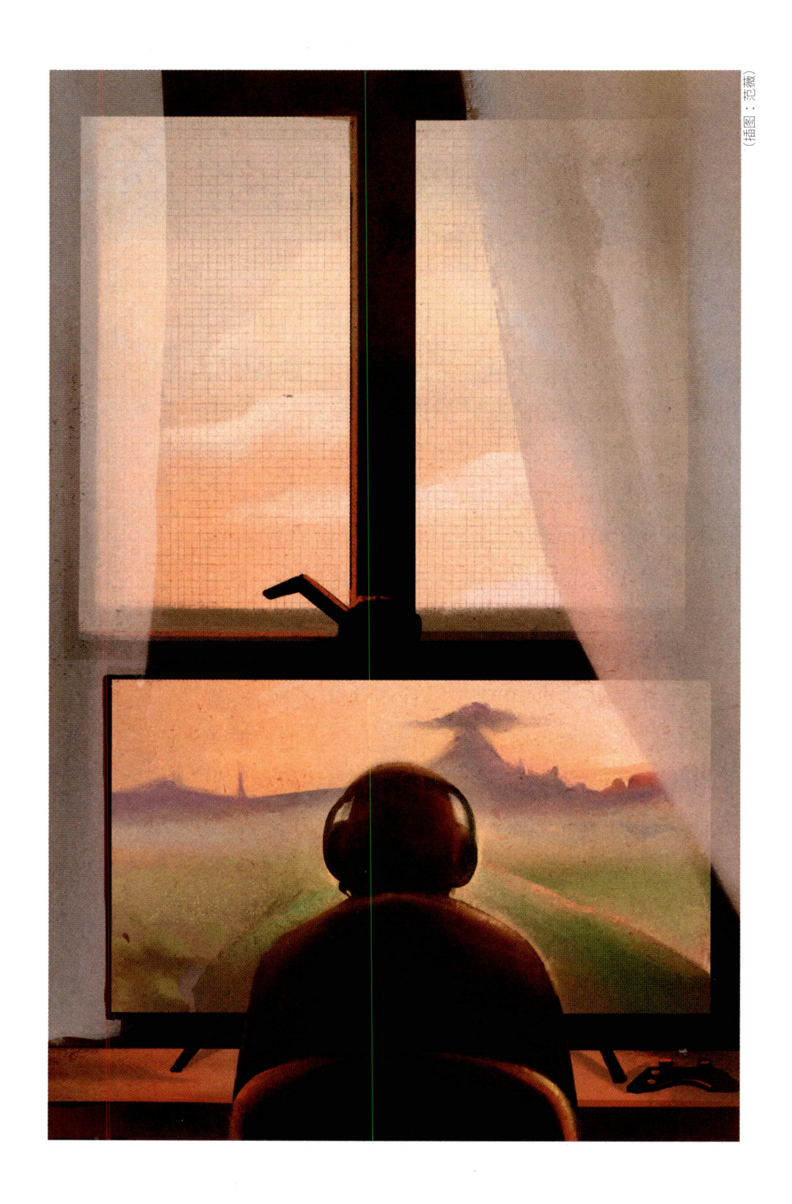
《塞尔达传说：众神的三角神力》

叶梓涛：应该说，《塞尔达传说：王国之泪》是一个在游戏工业和游戏设计上集大成的作品。今天我们谈论游戏设计，实际还要谈论他们的美术设计、音乐设计等各种方面。《塞尔达传说》过去很少使用钢琴配乐，但这次他们使用了钢琴，并且用得非常巧妙。塞尔达过去可能是更多充满激昂感觉的音乐，但这次他们使用了大量的环境音，给人一种在大世界中孤独漫游的感觉。因为林克在这片大陆上过了很久才苏醒，所以开发者非常有心地挖掘了《塞尔达传说》系列过去的许多旋律，在此基础上进行了改编、简化，让你感觉仿佛生活在过去的传说中，许多故事在历史中消退殆尽，只剩下一些遗留下来的片段等。我记得开发者还提到他们如何利用拟音（Foley）的方式去模拟林克的脚步声，还有将手指放在湿抹布里表现哥布林抠鼻屎和挖鼻孔的声音。这些成果都是大量合作伙伴共同协作的成果，我们应该将其作为一部完整、丰富的作品，而不仅仅是强调它在游戏设计上做出的贡献。

（感谢海拉鲁游民饶颖的帮助）

GAME 不会 OVER

主笔 · 薛芃


（插图：范薇）

塞尔达不会真正给人带来游戏挫败的感受，这扇门打不开，还有另一扇窗，海拉鲁能够包容一切错误和面对未知的勇气。

我打游戏实在是没啥天赋，但架不住人菜瘾大。《王国之泪》刚发售那几天，网上买卡不但要加价，还得且等几天才能发货，没法及时收到。这哪儿等得了？于是想起了久违的鼓楼大街电玩店，就像小时候带着攒下的零花钱跑到玩具店里终于抱回觊觎已久的玩具那般兴奋，我连夜把《王国之泪》带回了家。

兴奋劲儿很快就被“人菜”泼了盆冷水。还没俯冲到海拉鲁大陆的时候，在初始空岛我就遭遇了第一波挫败，哭笑不得。我这位林克动作有点不太灵光，有一回，眼前一条湍流，游不过去，需要用刚学会的究极手造出渡河的小木筏。一切都很顺利，最后一步，给木筏安上左纳乌风扇机，接着林克用手中的木棒敲击风扇启动，木筏就能顺利渡河。可我这位林克，把船敲动了，人却没上去，追着木筏游了半条河，还是没能追上，淹死在了河中央，眼瞅着木筏漂到了对岸。GAME OVER。

后来我在网上看了很多类似的“失败”小视频——林克手执砍斧扔向波克布林，但玩家大意了没扔中，波克布林反手捡起斧子，追着林克跑；林克要用石锤启动风扇，没敲中，反倒是把精心搭建的木车砸了个粉碎；林克站在飞行器上左左右右调整不好方向，直到不小心把飞行器踩翻，堕落……诸如此类没头脑的“GAME OVER”有很多，它们集成了一个标签——玩塞尔达的绝望瞬间。

这些纯属是技术不过硬，但足以让新手绝望：“我都废了这么大劲，怎么还是挂了？”而在资深玩家眼里，海拉鲁这片开放的土地上，充满了无限的可能与机会，它从来不会真正给人带来挫败的感受，因

为这扇门打不开，还有另一扇窗，海拉鲁能够包容一切错误和面对未知的好奇心。

老白是综合性游戏资讯网站“机核”的内容负责人，他对塞尔达的游戏记忆是从《旷野之息》开始的。2017年初，NS（Nintendo Switch）首发，同时推出的还有《旷野之息》的游戏。作为游戏行业从业者，老白和同事在第一时间来到日本参加首发。“虽然这是个行业活动，但即便是从业者，在面对像塞尔达或马里奥这种级别的游戏时，会觉得专业的态度和判断在它们面前没用了。打开它的时候，你就是个普通的玩家。”老白说道。回国时，他们背回了十来台Switch和十来张《旷野之息》的游戏卡，那段时间，整个机核编辑部都沉浸在海拉鲁的旷野上。

老白在《旷野之息》中打了600多个小时，之后的几年，他又陆续把几个经典前作补齐了。在玩《旷野之息》和《王国之泪》时，老白最直观的感受是，自己就好像回到了小男孩的时候，手里拿着一根树枝，在操场、街道上疯跑，觉得自己是个大英雄，手里挥舞着宝剑，要一展身手，拯救世界。“会产生那种原初质朴的乐趣，带着最基本的好奇心探索世界，越是探索，越发现自己的无知，这个时候，反而会为自己的无知而感到快乐。”

因为未知与探索，塞尔达可以有无数种玩法，面对一个怪物，扔出去不同的武器看它会有什么反应，单是这种看似消磨时间的玩法都能有各种乐趣。老白指出，塞尔达的设计者可以制造出庞大的世界，来消解掉玩家的挫败感，这涉及游戏行业对开放世界的不同认知。

如果拿《塞尔达》和《荒野大镖客》来比较，可以把它们看作两个开放式游戏的标杆，但两者设计的底层逻辑是完全不同的。《荒野大镖客》是一个不可复刻的工业奇观，游戏中的行为都是通过巨量的脚本堆叠而成的，比如这样一条支线：主角在路上骑着马，看到一个路人身受重伤，于是你就要把他送到城里的医生那里去，送去的过程中，很有可能路人会因为流血过多死掉，这一系列情节，其实是内置一个脚本，在倒计时内赶到目的地就不会触发死亡。这种做法在游戏中是非常奢侈的，但也极其诱人。

而《旷野之息》或《王国之泪》的开放式是一个“生成式”的逻辑，在游戏设计中称之为涌现式设计，在游戏中不同元素之间彼此碰撞而发生变化，比如用火去点燃木头，可能会受风的影响蔓延或熄灭，这些架构基于规则而非脚本，比如在海拉鲁大陆搭建各种装置也是基于规则。这样一来，在游戏规则的框架下，系统的容错能力便很强大，玩塞尔达就会有一种“条条大路通罗马”的感觉，甚至不通罗马也行，通到哪里都无所谓，总之路永远都有。

丹麦的游戏研究者杰斯珀·尤尔（Jesper Juul）在《失败的艺术：探索电子游戏中的挫败感》一书中指出，游戏中有两种类型的失败：真正的失败发生在玩家投入时间游戏并失败的时候；虚构的失败发生在虚构的游戏世界里。相应地，也产生出一种悖论：只有虚构中的失败才是真的。

游戏的挫败感通常来自竞争感。大多数游戏都是鼓励竞争的，鼓励人与人之间的竞争。从古早的“街霸”到时下流行的“吃鸡”，都是暴力且明确的竞争，这个时候，“GAME OVER”意味着输给了明确的竞争对手，这种感觉自然不大好，胜负欲被一再放大。可到了塞尔达这里，老白说，如果非要说是竞争，那可以看作人与自然的竞争，这是一个在自然中成长、不断与自然搏斗的过程，在自然面前，人还会产生胜负欲吗？

在设计海拉鲁的地图时，宫本茂加入了很多自己的记忆。他曾在采访中说道：“小时候出去远足，我会因为眼前突然出现的小湖感到惊喜。后来在全国旅行时，也没带地图，自己寻找方向，总会遇到惊喜。所以我知道这种冒险有多有趣。”不过，在他的世界中，还常常伴随巨大的风险。小时候的他，需要鼓起很大勇气，才敢走进自己发现的可怕洞穴，“游戏也必须重现孩子独闯洞穴时的心理状态。进洞时，寒气扑面而来，他会遇到岔道，所以必须决定是否继续探索，有时还会迷路”。面对真实的自然或是游戏中的自然，那一点由胜负欲带来的挫败感都被消解殆尽，无法抵抗的是探索的欲望。

（本期封面故事文章所用主要图片除署名外，出自读库·御宅学《塞尔达传说：三十周年艺术设定集》）

人民币汇率会维稳吗？

主笔 · 谢九

人民币汇率在持续大跌之后，央行开始对此发声，这是否意味着人民币汇率有可能迎来维稳的力量呢？

6月30日，央行发布了二季度货币政策会议的通报，其中提到汇率改革时做出这样的表述——深化汇率市场化改革，引导企业和金融机构坚持“风险中性”理念，综合施策、稳定预期，坚决防范汇率大起大落风险，保持人民币汇率在合理均衡水平上的基本稳定。

如果和一季度例会的表述相比，就不难发现央行对于人民币汇率的态度变化。今年4月中旬，央行在一季度例会通报中表示——深化汇率市场化改革，增强人民币汇率弹性，引导企业和金融机构坚持“风险中性”理念，优化预期管理，保持人民币汇率在合理均衡水平上的基本稳定。

一季度的表述更多强调“增强人民币汇率的弹性”，当时人民币兑美元中间价大概在6.86元，而二季度开始强调“坚决防范汇率大起大落风险”，这时候，人民币兑美元中间价已经超过7.22元，一个季度的涨幅超过了5%。

央行之所以在此时对人民币汇率发声，主要是人民币汇率来到了一个关键点位。去年11月份，人民币兑美元中间价跌至7.2555，创下2015年汇改以来的新低。这个点位被市场视为一个相当重要的心理支撑点，一旦跌破，人民币汇率就将回到2008年初的水平，创下15年来新低。而现在人民币汇率的中间价一路跌至7.22元，距离7.2555元的心理支撑点只有一步之遥。在这样的背景下，市场开始猜测，央行是否会干预汇市。

央行对外汇市场进行一定程度的干预，在全球都是非常普遍的现象。中国央行最近表示“坚决防范汇率大起大落风险”，一定程度上可以理解为口头干预，接下来就要看外汇市场对此的反应。如果人民币汇率能够止跌反弹，说明央行的口头干预起到了效果；如果外汇市场无视央行的口头干预，人民币汇率继续下跌，甚至跌破7.2555元的新低，不排除央行会有更进一步的措施，比如直接入市干预。

最近几年，我国对人民币汇率涨跌的态度还算比较淡定。以前，人民币汇率的7元大关被视为一个牢不可破的关口，每当逼近7元大关时，央行都会采取不同程度的干预，以守住7元大关。不过，从2019年开始，我国放弃了死守7元大关的传统，当年8月，人民币汇率首次跌破7元。央行当时表示——人民币汇率“破7”，这个“7”不是年龄，过去了就回不来了，也不是堤坝，一旦被大水冲破就会一泻千里；“7”更像水库的水位，丰水期的时候高一些，到了枯水期的时候又会降下来，有涨有落，都是正常的。之后，人民币汇率经常在7元上下浮动，迄今为止已经有5次跌破7元。

央行之所以对汇率的态度比以前淡定，首先这是汇率市场化改革的结果，尽量让市场来决定汇率的走势；其次，最近几年中美货币政策的周期错位，美元加息背景下人民币降息，人民币贬值也是难以逆转的大趋势；另外，人民币贬值能在一定程度上促进中国的出口，在当前中国经济稳增长的背景下，出口是拉动中国经济增长的重要力量。多种因素之下，央行这几年对人民币汇率的干预程度相对较轻。

如果人民币过度贬值，由此带来的负面效应将会上升，进而让中国经济面临更加复杂的局面，所以，央行对人民币汇率的目标是：“保持人民币汇率在合理均衡水平上的基本稳定。”当人民币汇率过度贬值时，央行干预汇市的概率就会上升。

当前背景下，如果人民币汇率持续大幅贬值，可能会给中国经济带来各种负面冲击。最直接的反应就是资本外流，既包括各种实业资本，也包

括各种热钱。从实业资本来看，如果大量外资撤离，对中国经济的影响不言而喻。当前中国经济需要多方面的投资来稳增长，而当前投资的主力是国有资本，显然独木难支，还需要民营资本和外资一起发力。如果外资出现撤离，会进一步削弱投资的力量。

如果人民币贬值导致热钱大规模外流，人民币相关资产会遭到抛售，中国的股市和房地产等领域将面临最直接的冲击，而这两大领域对于当前的中国经济都具有重要意义。股市对于经济的重要性，第一在于帮助实体经济融资，扩大企业的投资能力；第二在于提升民众的财产性收入，以及民众的消费能力和信心。如果热钱大规模外流带来资产价格下跌，对消费和投资都会带来打击。

对于当前的中国经济而言，适度的贬值有利于刺激出口，但是过度贬值，就有可能过犹不及，在消费和投资这两大领域拖累中国经济。

更重要的是，如果人民币持续大幅贬值，还有可能打击人们对中国经济恢复的信心。因为从更长期来看，本币汇率的走势体现了一个国家的经济增长前景，如果人民币陷入长期贬值的趋势，会被解读成市场对于中国经济的前景缺乏信心，这会给中国经济带来更大的困难。

当人民币汇率贬值逼近15年来新低之时，无论从维护消费和投资，还是从维护人们对中国经济的信心来看，人民币汇率维稳的必要性和重要性都开始上升。

对于央行而言，并不缺乏干预汇市的手段。去年人民币大跌之际，央行先后通过下调金融机构外汇存款准备金率、上调外汇风险准备金率、启动逆周期因子等措施，最终稳定了人民币贬值的趋势。除此之外，常见的手段还包括打压人民币离岸市场，以及动用外汇储备直接入市等。

从技术手段来看，央行拥有非常丰富的调控工具来影响人民币汇率的走势，短期之内控制人民币的变动没有太大的问题。不过，决定人民币汇率的核心还在于中美货币政策的走向，以及中国经济的长期走势。如果中国的货币政策持续宽松，经济增速持续放缓，人民币汇率还会遭遇长期贬值压力；反之，如果中国经济能够稳定回升，货币政策不再持续宽松，那么人民币汇率也会随之反弹。



希腊船难：沉没在致命移民路线上

记者·李晓洁　张宇琦

2023年6月14日，希腊时间凌晨2点零4分，在希腊皮洛斯镇西南方向约80公里的海面上，一艘载有750人左右的拖网渔船沉没。船上挤满了来自巴基斯坦、埃及、叙利亚等国意图前往欧洲的移民。截至发稿，船难造成81人死亡，500多人失踪，只有104人获救。这是近年来希腊最严重的一起移民悲剧。破旧渔船沉没的海域，属于“最致命的移民路线”的一部分。路线之上，常年漂浮着一群离开故土的人、走私者、难民、援助者……

船难

那是一艘蓝色的拖网渔船，长度在20米到30米之间，船体上的蓝色油漆有些斑驳，还带着黄色污渍，看起来十分老旧。从一张模糊的照片中能看到，这艘渔船在蓝色大海中缓慢航行，激出白色的浪花，甲板上每个角落都挤满了人，还有人对着天空伸开双臂，像是在跟谁打招呼，又像是在求救。

这张照片是希腊海岸警卫队的航拍图。6月13日下午3点多，希腊海岸警卫队在本国负责的国际海域内发现这艘拖网渔船，正缓慢地朝意大利方向航行。根据希腊电视台Skai报道，这


（视觉中国 供图）

左图：2017 年 5 月 18 日，意大利蓝佩杜萨岛，被救援的移民登上移民海外援助站的船，这些移民试图穿越地中海从利比亚前往意大利

右图：6 月 15 日，一位居住在意大利的埃及移民，到希腊卡拉玛塔看望自己在船难中幸存的亲属。之后，幸存者中大部分被转移到雅典北部一个庇护所

艘船空载离开埃及，停在利比亚的托布鲁克港。来自埃及、叙利亚、巴基斯坦等地的移民统一从托布鲁克港口上船，他们每个人交给组织者 3000 ～ 8000 美元不等。6 月 9 日，渔船开始往意大利南部方向驶去，6 月 13 日下午在希腊负责海域内被发现。

希腊海岸警卫队成员告诉媒体，渔船没有向他们寻求任何援助。警卫队要求同一航线上其他商船观察渔船的动向，晚些时候，警卫队派出自己的船只，保持一定距离观察渔船。

与希腊海岸警卫队的说法不同，居住在意大利的独立活动家纳瓦尔·苏菲（Nawal Soufi）告诉媒体，6 月 13 日上午 9 点 53 分，渔船上的移民就联系到她，说遇到食物和水不足的危险。苏菲 2014 年起志愿为中东地区穿越地中海到达欧洲的难民提供帮助，如今，她的 Facebook 账号上有近 1 万名粉丝。接到移民的求助信息后，苏菲立即联系到支援难民热线“报警电话”（Alarm Phone）——一个同样为难民服务的非政府组织，很快获得了渔船的 GPS 位置。她和“报警电话”工作人员陆续向希腊、意大利、联合国难民署希腊分部和马耳他当局发出警报。

随后几个小时，苏菲和“报警电话”工作人员称陆续收到船上移民们的求救信息，包括发动机故障、船长乘小艇逃离等。当晚 11 点，苏菲收到最后一通求救电话，“与我通话的男子告诉我，‘我感觉这是我们活着的最后一个夜晚’”。

这个无名男子的“预言”发生了。虽然希腊海岸警卫队呼叫渔船附近两艘商船为移民船送去食物和水，但警卫队没有做出更多举动，只是从远处“谨慎地观察”拖网渔船。6 月 14 日上午，希腊海岸警卫队在新闻发布会上公开发表声明，称渔船在 13 日下午到晚间没有任何问题，并“以稳定的路线和速度”行驶。14 日凌晨 1 点多，希腊海岸警卫队收到来自渔船的卫星电话报告信息，称渔船发动机出现问题，他们仍在观察。直到凌晨 2 点零 4 分，警卫队成员看到静止的渔船船头忽然急转，然后倾覆，“出现了巨大的动荡和尖叫声”。10 ～ 15 分钟后，渔船完全沉没在深夜墨一样的海水里。

截至目前，移民船上有 104 人获救，81 具遗体被发现，其余 500 多位移民仍处于失踪状态。



6 月 14 日，在船难事故中被救的移民，暂时被安置在希腊卡拉玛塔市一个仓库内。被救的移民大多数是男性

希腊政府指出，这是希腊海域内近年发生的最严重的移民悲剧。幸存者中的大部分，从希腊西南部港口卡拉马塔的一家医院转移到雅典北部的一个接待中心。据德国之声 DW 报道，接待中心的进出受到限制。本刊记者在 DW 发布的视频中看到，一道银色的电子旋转栏杆隔离了幸存者和外界人士。旋转栏杆内有保安值守，一些从外地赶来的幸存者家属，隔着栏杆与亲人握手、交谈。截至 6 月 25 日，船难的搜救工作还在继续，但没有更新的搜寻数据。

“夏季，海域的黄金救援时间大概只有三天。”李克飞是中国华洋海事中心有限公司一艘国际货船的二副，入行 11 年来，他几乎每年都要路过两三次希腊附近的海域。他曾在希腊附近的爱琴海海域参与营救过一艘即将完全沉没的移民船。

那是 2020 年 8 月底，李克飞和船员们航行在希腊东南方向的爱琴海海域。下午 5 点左右，商船收到希腊奥林匹亚的无线电，称附近 20 公里左右海面有移民船遇险，需要救援。大约半小时后，他看到一艘沉没了三分之二的移民船，海面上只露出白色船尾，不到 10 平方米的位置挤着站满了几十人。

海上救援难度很大。李克飞说，最难应付的是翻涌的海浪。涌浪翻动他的橙色小救生艇，极度颠簸，他控制不好方位，很难直接与漂浮在海面上的移民接触。“他们很少有人穿救生衣，海面不是静水，涌浪一米多两米过来，扔给他们救生圈他们也够不着。那种情况，水里的人被涌浪冲着，就像在海上漂着的一张纸。人只露出一个头，远看只有一个小点。”最后，李克飞给水手拴了根绳，让他带着泳圈下海，一次拉回一个人。靠这种方式，他们营救了 41 人。大约两小时后，天色暗下来，希腊海岸警卫队带着直升机与其他商船到达，又营救 55 人，总计 96 人。对于一艘只有 100 多人的移民船来说，这是当年成功率最高的一次海上救援行动。

但今年这艘移民船的规模远远大于李克飞的想象。据幸存者讲述，这艘渔船原本最多容纳400人，却被塞进700多人，其中有大约100名儿童在船底部的舱里。巴基斯坦参议院主席穆罕默德·萨迪克·桑杰拉尼6月18日提到，失踪和死亡的人中，超过300名是巴基斯坦人。

目前，船只沉没的原因仍不清楚，希腊官员、幸存者和非政府组织表示，过度拥挤是一个诱因。有专家认为，拖网渔船可能是燃料耗尽或发动机出现问题，导致人员恐慌，在船上不受控地流动，使船只倾覆。一位退休的希腊海岸警卫队上将尼克斯·斯帕诺斯（Nikos Spanos）告诉希腊国家广播电视台："我们以前见过来自利比亚的类似的旧渔船。它们根本不适合航海。简单地说，它们是漂浮的棺材。"

最致命的路线

希腊和意大利位于地中海中部北岸，是来自中东、亚洲和非洲的难民、移民进入欧洲的主要中转点。根据联合国国际移民组织的数据，今年到目前为止，约有7.2万名难民和移民抵达欧洲的前线地中海国家，其中大部分在意大利登陆，约有6500人在希腊登陆。而经由地中海的移民历史悠久。几千年来，人类经由地中海海域往各个方向的流动一直存在。至少从20世纪90年代中期开始，每年有成千上万的移民从非洲和土耳其的北部海岸乘船穿越地中海，到经济更繁荣的欧洲寻求庇护，其中有相当一部分是非法移民。

但非法移民的海上道路危险重重。早在2011年北非各国政府受"阿拉伯之春"冲击，引发北非第一次难民危机后，穿过地中海偷渡到欧洲的海路，因不断有难民死亡而使地中海有了"死亡之海"的称号。根据国际移民组织统计，自2014年以来，超过27000名移民在地中海失踪或死亡。"死亡之海"的称呼，紧紧伴随着一次次的非法移民与难民偷渡行为。

通常，跨越地中海的移民有三条路线。分别是经由摩洛哥、阿尔及利亚抵达西班牙的西部地中海路线；由叙利亚、伊拉克、阿富汗等国前往土耳其，再到达希腊的东部地中海路线；被称为"最致命移民路线"的中部地中海路线——从撒哈拉以南非洲到包括利比亚在内的北非，并穿越地中海中部到达欧洲。国际移民组织统计，2014年以来，以兰佩杜萨岛或西西里岛为登陆地的地中海中部路线，只占通过所有路线抵达的人数的约四分之一，但却占所有地中海路线中移民死亡人数的88%。

这次的船难就发生在中部地中海路线上，但并不是有记录的、最致命的一起。在过往的报道中，2015年4月，地中海中部发生了一起已知的、伤亡最大的沉船事故。当时一艘过度拥挤的渔船与一艘试图前来救援的货船在利比亚附近相撞，渔船上有1100人左右，只有28人被救上来。仅在4个多月前，今年2月，一艘移民船在意大利南部海岸的一场风暴中撞上岩石，造成至少96人死亡。因此还有当地人把地中海称为"水的坟墓"。

臧术美是华东师范大学政治与国际关系学院副研究员，多年来研究欧盟地区政策、地中海联盟等方向。她告诉本刊，地中线中部路线之所以危险，"第一个原因是，这条路线非法移民基数最大，所以遇难人数最多。从地理位置上看，中部路线辐射了北非、撒哈拉以南非洲、中东，甚至南亚部分地区。第二个原因是中部路线距离较远，航行时间长，再加上越来越危险的偷渡模式、不同政府搜救能力的差距等，都间接影响着移民船的安全"。

既然危险，为什么还有这么多非法移民？臧术美以这次船难中可能死亡人数最多的巴基斯坦为例。"巴基斯坦一直是重要的移民输出国之一，近几年巴基斯坦在欧洲寻求庇护的移民数量中排在前五名。但是这两年移民数量又有上升，欧盟边境与海岸警卫队发布今年1～4月通过海岸抵达欧洲的移民中，大多数来自科特迪瓦、几内亚

这次的船难就发生在中部地中海路线上，但并不是有记录的、最致命的一起。

和巴基斯坦。”臧术美说，这与巴基斯坦国内的局势有很大关系。

“巴基斯坦正经历非常严重的经济危机，通货膨胀率达到38%，很可能无法偿还对外债务，面临违约风险。俄乌冲突也影响了巴基斯坦，因为原先它的粮食较大比例从乌克兰和俄罗斯进口，俄乌冲突爆发以来，大大推高了谷物价格，再加上2022年特大洪灾，巴基斯坦粮食大幅减产，进一步加剧了粮食危机。而且国内政局也不太平，最近两任总理仍时有冲突，前总理偏向民粹派，在政治活动中仍旧活跃，与现总理政府僵持不下。这就进一步导致巴基斯坦内部政治斗争和社会动荡，激化了经济危机给整个社会带来的负面影响。”种种局势，促成了巴基斯坦部分人民背井离乡，到欧洲寻求工作机会。臧术美说，另外，自2015年来的第二次欧洲难民危机还没有完全结束，仍有因为各种局部地区战争、“阿拉伯之春”波及下的难民不断逃离，经由地中海路线前往欧洲。

悲剧能否避免？

6月14日的船难发生后，希腊司法当局告诉媒体，有9人因沉船事件被捕，其中大部分来自埃及，他们被指控为犯罪组织，目的是非法贩运移民、造成沉船和危及生命。巴基斯坦当局也逮捕了14名涉嫌贩卖人口的嫌疑人，并进行了一天的全国哀悼。

这次船难发生在希腊5月25日至6月25日新选举之前的看守政府（又称过渡政府）执政期间。看守政府总理由希腊审计法院（希腊三大高级法院之一）院长伊奥尼斯·萨尔马斯（Ioannis Sarmas）担任。臧术美告诉本刊记者，看守政府的职责主要是在选举前维持秩序和平静，领导国家在一个月后再次进行议会选举。

目前看来，这次船难事件并未对6月25日的投票选举产生太大影响。希腊内政部25日深夜公布的对97.97%选票的统计结果显示：新民主党以40.56%的得票率赢得选举，基里亚科斯·米佐塔基斯（Kyriakos Mitsotakis）连任总理。他在上一届任职期间，对移民的严厉态度在国内和欧盟都很受欢迎。他此前对难民采取了强硬的态度，承诺在希腊与土耳其120英里长的边境线上加长边境围栏。对于这次的沉船事故，他认为，“指责希腊海岸警卫队是极其不公平的，他们冒死救了上百人”。他将责任完全归咎于人贩子。

但围绕这场悲剧的争议没有停止。批评集中在希腊当局处理这场灾难的方式——希腊海岸警卫队在渔船沉没前大约15个小时发现了该船，并在一段距离外持续监视渔船，却依然没有避免数百人失踪或死亡。

希腊海岸警卫队发言人尼科斯·阿列克修（Nikos Alexiou）告诉希腊电视台Skai，渔船沉没前的几小时，船上有人用英语对前去送食物和水的商船大喊不要救援，要去意大利。但活动人士苏菲和志愿难民热线“报警电话”工作人员表示，乘客一直跟他们求救，担心船只沉没。还有法律专家批评，海岸警卫队不应该被船上的一些人（可能是组织偷渡者）的想法所左右。按《国际海事法》，希腊当局应当在船只不安全的情况下尝试救援，无论乘客是否提出明确的要求。

后续更仔细的调查已经开始。据《政客》（*Politico*）杂志报道，欧盟边境和海岸警卫队（Frontex）周四（6月22日）启动了“严重事件报告”（SIR），Frontex的基本权利官员会收集、记录围绕这起致命船难的所有可用细节，并撰写一份报告。该报告可以与其他调查机构（如新闻媒体）共享，或成为向其他组织（如欧洲议会）提出建议的内容来源。报告完成可能需要几周或者几个月时间。

船难发生半个月后，失踪移民的亲属仍在寻找他们，哪怕是遗体。来自巴基斯坦的阿尼斯·马吉德（Anees Majeed）失去了五名亲属，在他期待能从希腊官方得到更多搜救信息的时候，他看到美国、加拿大等国家花费数百万美元搜寻大西洋海底的“泰坦号”潜水器。他感到巨大的诧异和愤怒。“我知道的是，穷人会再次选择这种致命的旅程。”他对《卫报》记者说。


Philharmonic
爱乐
（插图：老牛）
2023年第7期，总第282期
巴赫世家的繁盛时代
前奏 - 安娜 | 华彩 - 长子弗里德曼的故事 | 变奏 - 埃马努埃尔的前世今生 | 再现 - 克里斯蒂安杂记 | 幕间 - 英国摇滚乐队无线电头 | 对话 - 张斯尧 - 我希望每一个音符在舞台上绽放 | 泛音 - 陶器与陶笛 | 回旋 - 北德管风琴学派的师承 | 专栏 - 传奇的哈里 · 贝拉方特 | 专栏 - 梅纽因的 AB 面 | 安可 - 新音乐：一种自我成长的方式
爱乐公众号
扫码购买纸刊
订阅电子刊

银川烧烤店爆炸：危险的液化气罐

记者 · 李秀莉　陈银霞

6 月 21 日 20 时 40 分许，宁夏回族自治区银川市兴庆区民族南街富洋烧烤店操作间液化石油气（液化气罐）泄漏引发爆炸，造成 38 人伤亡，其中 31 人经抢救无效死亡。死者中，有刚刚毕业准备参加工作的大学生、已经谈婚论嫁的年轻情侣、正要跨入大学校门的高考生和退休的老人……

爆炸

民族南街靠近新世纪花园南区的一段路，坐落在银川市的南北向中轴线上，是银川老城区最繁华的地段。道路两旁，数个八九层高的居民楼临街而立，它们大多建于本世纪初，在银川算得上是老小区了。离小区不远的路口处，就是宁夏最好的中学——宁夏银川一中。因为靠近居民区和学区，这里商铺林立，分布着超市、花店、理发店和蛋糕房，构成一幅富有生活气息的图景。

在鳞次栉比的商铺中，数量最多的是各类餐馆。短短 400 多米的一段路上，川菜、烤肉、粤菜、西北菜、拉面和烧烤店等依次排开，形成一条名副其实的美食街。西北的夏日，昼长夜短，到晚上 8 点太阳都没落山。下了班的人们，会约上三五好友，在家门口的店里点上几瓶啤酒、一桌美食，打发天黑后的时光。所以，一到晚上，华灯初上，这条街上热闹非凡。

但 6 月 21 日之后，这里的大多数餐馆就没再开过门。在这条街的东侧，一座两层商铺被一张巨大的黑布包裹得密不透风，连同隔壁的店铺也被遮上了蓝色围挡，围挡外又加上一圈栏杆，提醒着人们这里一周前发生的那场爆炸。这座小楼属于富洋烧烤店。

爆炸是突然发生的。那天是端午小长假前夜，20 时 40 分左右，富洋烧烤正处在客流高峰期。一位在现场的食客在接受媒体采访时提到，二楼包间几乎满员，“每间 10 ～ 12 人”，一楼的大厅也快坐满了。张双当时也在店里，当本刊记者在宁夏医科大学总医院的烧伤科见到他时，作为幸存者，回忆起那晚的遭遇，他仍心有余悸。他说，自己当时去店里找客户，刚走到门口，爆炸发生了，“我再早 20 秒就上二楼了”。随后，连接一楼和二楼的楼梯被炸断，他的左腿被灼伤，至今无法下地行走。

爆炸也波及了隔壁。富洋烧烤的南侧十几米远，有一家重庆鱼火锅店。几乎同一时间，正在给客人点菜的王晴也听到了那声巨响，紧接着，灯灭了，整个餐馆陷入黑暗。她和客人跑出去看，此时的富洋烧烤已经烧了起来，伴随着一人多高的火焰，滚滚浓烟源源不断地往外冒，二楼背靠小区的一面墙已经坍塌。空气中弥漫着一股焦煳味，像烧塑料的味道。而不远处的马路上，到处都是玻璃碎渣，有些玻璃碎渣甚至穿过了四车道宽的马路，飞到了路的另一边。王晴看到，有几个人从门里跑出来，衣服都破了，有的裤腿只剩一半。

消防车和救护车 10 分钟就到了，消防车有 20 多辆，救护车十几辆，还有其他大型的机器：吊车、起重车。一位目击者说：“有些楼板直接炸塌了，为了救人，起重车后来把楼顶掀开了。”烧烤店逃出来的人和烧烤店后面小区疏散出来的人，很多就站在烧烤店门口，吼的吼，哭的哭，乱作一团，警察把受伤的人赶紧往救护车上拉，也有还能动弹的伤者自己慢慢扶着上了车。人和车挤满了整个街道，密密麻麻的人群“像跑马拉松一样”。

在慌乱的人群里，王晴听说，是一楼厨房的液化气罐爆炸了。这一说法随后被官方平台公布的信息侧面证实。6 月 24 日，银川市公安局兴庆区分局发布警情通报。经查，烧烤店总店长海某（已死亡）、工作人员李某翔（已死亡）违反有关安全管理规定，擅自更换与液化气罐相连接的减压阀，

（本组图片：视觉中国 供图）

1



2



3

1. 6月21日，银川，消防救援人员在事故现场救援

2. 6月22日，烧烤店爆炸现场

3. 6月22日，救援人员在爆炸现场检查液化气罐

导致液化气罐中液化气快速泄漏，引发爆炸，造成31人死亡、7人受伤的特别严重后果。

6月24日，银川市公安局兴庆区分局发布通告，该店法定代表人马某林，实际控股人张某显、刘某，店长索某富，涉嫌重大责任事故罪，目前上述4人已被公安机关依法刑事拘留。一位政府工作人员告诉本刊，事发后银川市政府成立多个工作小组，一家一户去做安抚与赔偿的工作。目前企业的资产已被冻结用来赔付，不够的部分由政府出资。

富洋烧烤

在民族南街上，富洋烧烤已经开了十几年，一直都是最引人注目的餐馆之一。曾在富洋烧烤另一家分店工作的冯高告诉本刊，富洋烧烤的老

有好几次，站在大堂里，他闻到了液化气的味道，走上前一看，是火被溢出来的汤浇灭了。

板是内蒙古人，在1998年前后，就开始在银川市开餐馆，一开始是做面食，到2009年，富洋烧烤第一家店正式开业。当时，店里主打内蒙古特色的烤羊腿，老板将小炉子放到桌子上，让食客边烤边吃，这在当时算是一种比较新颖的吃法，吸引了不少顾客。

两年之后，位于民族南街的分店开张，到2014年，富洋烧烤已经在银川开到了4家。冯高就是在2014年去店里工作的，当时，富洋烧烤已经在银川有一定名气，他慕名而来，当起学徒，每月工资2000多元，不高，但他希望学到这里的烧烤技术，以后自己开店。

根据天眼查信息，富洋烧烤目前在银川一共有七家店，但注册的经营者并非同一人。冯高告诉本刊，这正是富洋烧烤早期快速扩张的原因之一——吸引员工入股，再将入股员工提拔为门店店长或经理。冯高当时所在的那家分店店长，也是股东之一，最初就是从服务员做起的。

当时，富洋烧烤的老板已经不再亲自管店，而是只在每个月里抽几天到店里转转。大家习惯叫他“三哥”。在冯高的记忆里，三哥待人和善，每次来店里，都会问员工，“累不累？忙不忙？工作有什么困难没有？”。每逢过节，老板还会安排店里给员工发点小礼物或做点好吃的，“让人感到有家的温馨”。

在一位富洋烧烤分店店长的微信朋友圈里，本刊记者看到了“三哥”的照片，四五十岁，圆脸，发际线微微靠后，腰间扎一根皮带，小肚子轻微隆起。对着镜头微笑，意气风发。徐方是在2019年加入富洋烧烤二中店的，到2020年离开。他告诉本刊记者，出事前几年，富洋烧烤店正处于发展顶峰，富洋烧烤二中店、枕水店、唐徕店都在2019年升级装修，疫情期间，富洋烧烤还在花园南街民生二号院开了新的分店。

徐方说，规模扩大后，店内的管理已经较为严格，比如，上菜的盘子周围不能沾上酱料；厨房里分为热菜区、凉菜区、烧烤区等几个区域，“哪个档口出了事，哪个档口的负责人自己承担”。每天下班时，值班员工还要检查厨房的电和燃气总阀是否关闭，“但当时全银川对燃气（安全）都不是太仔细，检查完，也不需要拍照啥的”。

液化石油气隐患

冯高告诉本刊，出事的民族南街富洋烧烤一共两个厨房，一楼烧烤，用的是液化石油气，二楼炒菜，用的是天然气。他说，一楼因为同时分布着堂食区、包间和楼梯，留给操作间的面积相对较小，所以就没有通天然气管道，使用的是高1.2米左右的大型煤气罐——银川很多饭店、烧烤店都会使用这种煤气罐。一位富洋烧烤的员工在事发后告诉媒体，店内此前用电烤炉，因为经常跳闸，在去年11月换成了液化气罐。

马海是银川另一家烧烤店的店长，有20多年的烧烤经验。他告诉本刊记者，早些时候，银川的烧烤店用的都是煤炭，“我们宁夏的渣滓煤，温度很高，没有火焰和烟，很适合烧烤”。大概在2009年，银川开始“创建国家级文明城市”，不让用煤炭，液化气罐开始流行起来。但液化气罐的安全问题始终让马海不放心。他记得六七年前，自己曾在一家火锅店里打工，当时每个餐桌下面都放了一罐液化气瓶，有好几次，站在大堂里，他闻到了液化气的味道，走上前一看，是火被溢出来的汤浇灭了。“冬天，餐厅的大厚帘子往门上一挂，气儿都出不去，多泄漏一会儿，后果不堪设想。”

2020年，马海自己开餐厅，坚决不再用液化气罐，而是改用电和植物油。一开始，因电路不稳，经常跳闸，他还专门花大几千块钱改了电路。马海向我们算了一笔账，像他这样的200多平方米的餐馆，如果使用植物油，需要买一台2000多元的

专用炉子，每月油钱花费1000多元，和电费的单月成本差不多。如果用液化气，每月不到700块，天然气则更省。但他从来没有考虑过天然气的原因是开户和安装等费用“太贵了”。他听说，隔壁的一家麻辣烫店当时花7万元开了天然气，一年不到，店黄了，投进去的钱打了水漂。“我这餐馆每年的房租才11万，装个天然气，相当于半年的房租了。”

马海的说法在另外一家餐馆处得到印证。距离事发店2公里的一家烧烤店的老板告诉本刊，她所在的店铺面积大，有2000多平方米，安装天然气和购买灶头等设备一共花了十几万元，“一般小的餐馆觉得成本高，就不会装天然气”。冯高曾在银川多家餐馆工作过，他观察到，一般500平方米以上的餐饮店才会通天然气，“因为大店的客容量大，回本快，人家有钱，其他小店基本只用液化石油气或植物油”。

然而，风险与低成本和便捷并存。刘晓东是中国城市燃气协会安全管理工作委员会专家，他告诉本刊记者，变为气态的液化石油气比空气重，泄漏后会沉积在地面处，与空气混合后，形成易燃易爆气体。但爆炸时的浓度极限需要在1.5%～9.5%，低于1.5%时，因可燃气体不足，混合气体不燃烧，不会发生爆炸；高于9.5%时，因氧气不足，也不会发生爆炸。

刘晓东说，液化气罐泄漏引发的爆炸一般分为几种情况。第一，产品本身不合格，液化气罐是一套包括罐、减压阀及燃气胶管在内的完整设备系统。胶管老化松脱、阀门关闭不严，或者钢瓶为假冒伪劣产品等，都有可能造成气体的泄漏。而根据官方通报，此次爆炸就是发生在换阀的过程中。“液化石油气罐一般包含主阀和调压阀，更换主阀需要用到特殊工具，一般人无法操作。”曾担任地方消防支队支队长，有27年消防经验的许传升也告诉本刊记者，此次事故更有可能的是减压阀坏了，“操作者在拧下减压阀时，主阀没有关，里面气体一下子冒了出来”。

刘晓东还推断，富洋烧烤店的液化石油气泄漏量应该是刚好达到了爆炸区间内，再加上厨房里有明火，就引爆了。而冯高根据多年在餐饮店后厨工作的经验，推测明火可能来自换阀期间，店家没有关火，“那会儿晚上8点多，还是放假前一天，顾客多，后厨可能忙不过来，不敢关火，他们就想边操作边换气”。

根据中国城市燃气协会等部门联合发布的《全国燃气事故分析报告：2022年·全年综述》，在2022年发生的580起用户端燃气（包括工商和居民）事故中，以液化石油气为气源的用户事故占77%。特别是瓶装气餐饮商户事故，在较大事故中占比达到60%，由于用气环境复杂、人员密集以及报警器联动切断装置落实不到位，极易发生群死群伤事故。

2010年以后，我国城市天然气的发展超过了液化石油气。其后国家的发展重点一直在天然气，液化石油气的市场占比一直下滑。许传升说，这几年，一些三无企业也参与到液化石油气的生产和销售中，“有些企业回收老化的钢瓶或阀门后，重新卖给用户。以前液化石油气的灌装要经过去杂质等很多程序，慢慢地，这些环节做得也会差一些，所以说液化石油气的事故在增加”。银川一家餐饮店老板告诉本刊，当地消防检查其实很严格，可能个把月就来一次，但基本上是检查消防栓和灭火器设备是否齐全可用，没有检查液化气罐的。

根据爆炸现场的图片判断，银川烧烤店爆炸，店内使用的50公斤装液化气瓶是双相瓶。许传升告诉本刊记者，正常情况下，液化气罐顶上只有一个阀门，双相瓶的顶上有两个阀门，其中一个阀门直接通在瓶子的最底部，出来的就是液体。这种液化气瓶的优点是火猛，但是危险性更大，因为液体一旦快速漏出，会瞬间汽化，体积扩大200多倍，形成白雾。所以全国不少地方禁止在餐馆使用液相或双相瓶。6月29日，全国气瓶标准化技术委员会发文称，不再按照企业标准生产气、液两相燃气瓶。

6月29日，事故已经过去一周，富洋烧烤店所在的街道，一些餐饮店的窗玻璃上贴着告示，“本店因燃气检修暂停营业”。一辆吊车停在一家餐馆

前，几个施工人员正在店铺招牌上凿洞，招牌后面是原本被挡住的二楼窗户。这次事故中，有相当一部分死者是在窗户被封闭的二楼用餐，爆炸引发火灾产生的一氧化碳、二氧化碳、二氧化硫、氰化物等大量有毒气体，会造成窒息。事故发生后，银川全市展开安全大检查，要求使用燃气的餐馆必须安装带自动切断功能的紧急报警装置，且破窗开洞，不能封闭。全部符合要求后才可重新开门营业。

死者

李旭的名字在 31 人的死亡名单里。

他是徐萍的二舅。事故发生之后，徐萍赶到医院，医生说，送到急救中心时李旭就已经没有呼吸和心跳，瞳孔也放大了。徐萍难以接受，一直到第二天早上6点，接到医院的死亡通知告知书，她才意识到二舅真的没了。

李旭是窒息而死的。富洋烧烤从一楼通往二楼只有一个楼梯，并不宽，并排走，勉强能过两人。爆炸发生后，楼梯断了，还堵上出口。楼层不高，如果能及时从窗户里跳出来，也有生存的机会，但窗户全被封死了。这样的设计在当地烧烤店很常见。冯高告诉本刊，大概从 10 年前开始，当地烧烤店的运作模式就与 KTV 绑定，包厢里既可以吃烧烤，又可以唱歌。本刊记者在金凤区的另一家烧烤店里看到，二楼一共六间包厢，一个卫生间，为了防止扰民，墙壁上全部装上了隔音棉、隔音玻璃和隔音板。还特意将窗户封上。即使是白天，过道也漆黑一片，只有头顶的彩色灯球打在墙上，映出一点光亮。

但这样的模式很受当地居民欢迎。冯高之前工作过的那家店，旺季时一天的流水有五六万元。而出事的这家店一共两层，200 多平方米，楼上楼下都有包间，满客在 200 人左右。一般下午 5 点左右开门营业，晚上 7 点开始排队，一直会营业到凌晨。

根据徐萍的了解，烧烤店二楼遇难的人，大都是窒息而死的。上述政府工作人员也告诉本刊，事发当晚，他在凌晨 3 点赶到医院时，大部分人已经没有生命迹象，但面部清晰、没有明显外伤，有些人去世时嘴巴张着。王迅的几位同学也在这次事故中死亡。他告诉本刊记者，根据法医的鉴定报告，一位同学死于内脏破裂，还有两位被发现时张着嘴巴。

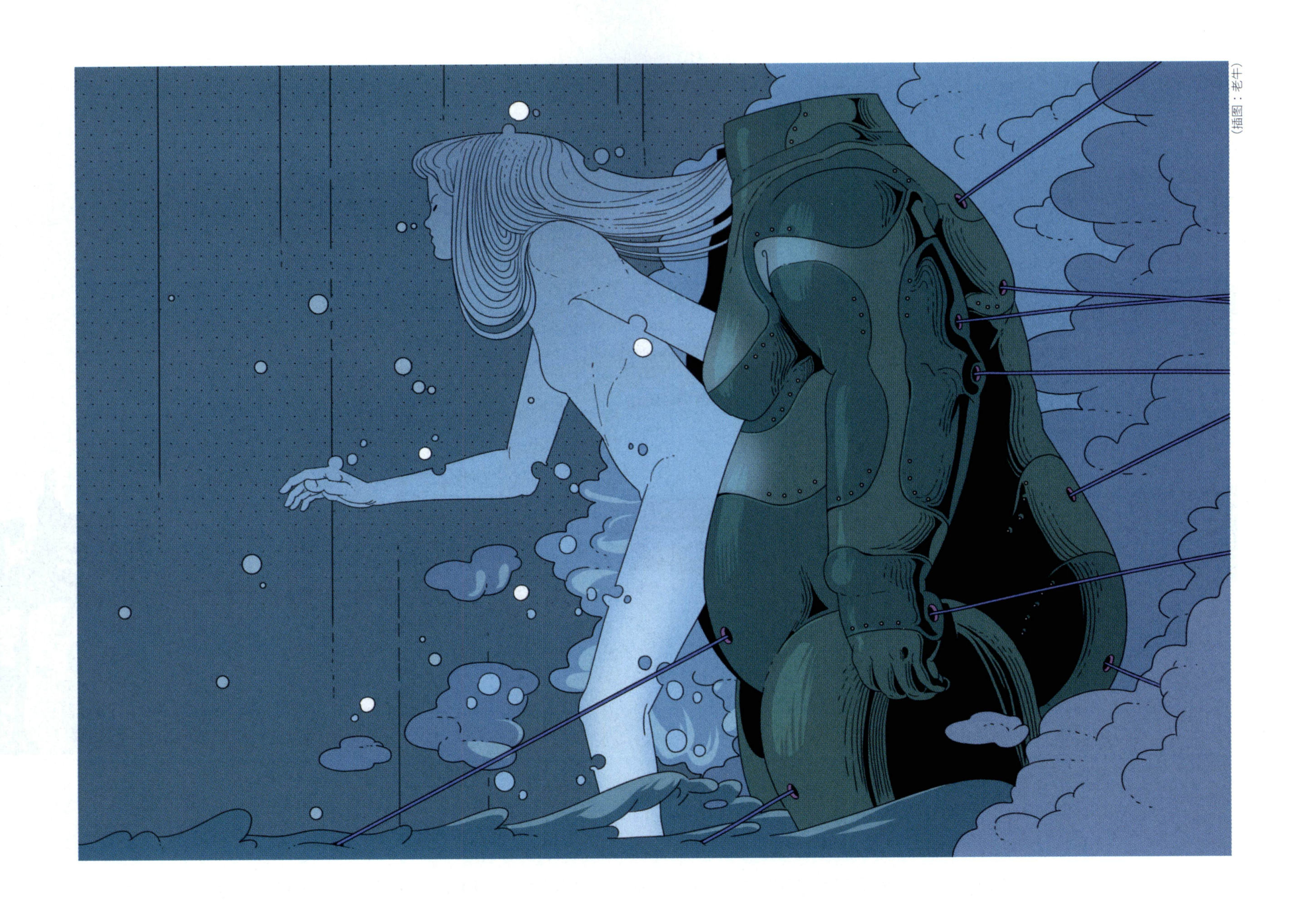
在殡仪馆的长椅上，王迅向我细数起几个遇难同学的人生点滴。一位同学叫陈杰，中学多读了一年，因此比大家晚一年毕业。毕业时，他还罕见地发了自己的第一条朋友圈，照片里，他和几个同学穿白衬衣、黑裤子，站在教学楼前、操场上、草坪上拍照，脸上透着对未来的期待。还有一位同学侯鹏，大学毕业后在苏州工作，5 月两人见面时，他还吐槽现在的工作经常出差，压力大，想辞职，所以这次专门请了年假回来，和父母商量此事。而另一位同学田展和女朋友已经订婚，不出意外的话，今年是准备结婚的。直到这场爆炸，结束了他们的人生。

在殡仪馆的几天，陈杰的父亲陈康一直穿着一件深绿色的 POLO 衫，出事后他没再回过家，白天就在灵堂迎接宾客，晚上坐在孩子的棺木前守着，累了，就去旁边的屋里休息会儿。陈杰的妈妈今年 57 岁，戴一副金属边眼镜，眼睛已经哭得红肿。她在 34 岁时才生下这个唯一的孩子，却在接近花甲之年时，又失去了他。

此次在爆炸事件中遇难的，还有富洋烧烤的总店长海某。在徐方的记忆里，海某和他年龄相仿，也是“90 后”，十五六岁时就出来打工，从服务员一路做起来。尽管年龄不大，但业务能力很强，每次不管是熟客还是新客到店，他都亲自迎接。有些客人喝醉了，找不到代驾，他就叫人帮忙送回去。周边的客人打电话叫餐，他不忙时还自己骑车送上门。“就是那种有能力、做事也让人放心的人。”出事后，徐方听其他朋友说，海某去年刚结婚。

（为保护采访对象隐私，文中死伤者和家属均为化名）

出事后他没再回过家，白天就在灵堂迎接宾客，晚上坐在孩子的棺木前守着。


（插图：老牛）

减重网红猝死：疯狂的“减肥训练营”生意

实习记者 · 夏杰艺　编辑 · 王海燕

年仅22岁的翠花半年减掉60斤后，在一家减肥训练营突发休克离世。去世前，她以搞笑励志的风格，在短视频平台直播减肥进程，吸引了不少粉丝。虽然翠花的遗体已经火化，其死因并未得到家人深究，但她生前的经历表明，她的猝然离世，也是减肥训练营作为一个新兴行业，在泥沙俱下中狂飙突进的一个注脚。

被争抢的“大基数榜样”

翠花父亲记得，女儿是去年9月份第一次说，要参加减肥训练营的。翠花身高一米六，当时体重312斤，走路都费劲，家人一直很担心她的健康问题。翠花是在青少年时期过后，体重才增长到这个数目的。她出生于河南信阳，据她生前的视频自述，2017年，她16岁，独自辍学到广东打工，第一份工作包住不包吃。也就是那时，她养成了毫无节制的饮食习惯，“可以3天不吃饭，但不能不吃零食”，每月的工资也全花在了食物上。翠花在视频里还提到，打工一年半之后，自己的体重从140斤暴涨至300斤，又过了半年，她第一次回家，把父母吓了一跳，“我妈说我（身体里）又长了一个人出来”。急速增长的体重，对她的健康造成了严重影响，她说自己的体能大幅下降，“上个5楼要歇4次，一层歇一次”，变得嗜睡，“（总是）睡不醒，白天睡一天，晚上还能睡”。并且，她越来越无法控制自己的进食，且痴迷油腻的刺激性食物。

不过远超普通人的体重也给翠花带来了新的事业机会，去年6月，翠花入职了一家直播机构。





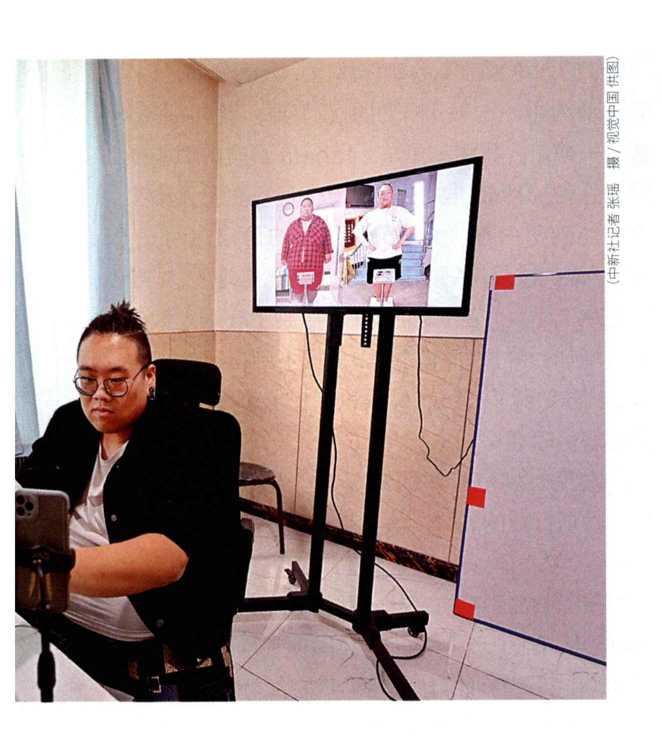
左图：吉林长春康达减肥训练基地内，32岁的藏族小伙与瘦身教练一起做健身操。他两个月减重75斤，体重由520斤减到了445斤

右图：生意亏本遭受打击后，李超体重剧增到558斤。他在减肥训练基地成功减重超过260斤后，并在短视频平台分享减肥经验

我们无法核实，当时翠花是找到机构求职的，还是机构通过什么途径主动向她伸出了橄榄枝，但大体重的确逐渐成了她在镜头前的标签。她当时的上司王繁告诉本刊，翠花入职后，主要协助直播工作，偶尔也会担任短视频主角，拍一些“胖女孩找男友”之类的搞笑视频。据他回忆，翠花“非常勤快，干活也非常给力”，只是不到3个月就提出了离职，说是想去参加减肥训练营。那时候，翠花刚积累上千名粉丝，算是一个非常普通的素人。

减肥的事，翠花父亲也知道。他接受本刊采访时回忆，“一听说她要减肥，我们还是比较支持的”。翠花找到的减肥途径，是报名减肥训练营，她去的第一家是广东的“未来以来”训练营。随后，去年11月转入陕西的“大黄蜂”训练营（以下简称“大黄蜂”），根据大黄蜂负责人陈杰所说，翠花是主动联系过来的。考虑到她的家庭条件，父母常年在外打工，家庭条件比较一般，训练营免除了她的费用，还准备把她培养成主播和助教。实际上，翠花这样的大体重人士，因为“掉秤”迅速，在减肥训练营圈子里很受欢迎。在短视频平台上搜索“减肥训练营”，点赞和播放量最高的往往也是这类人群的减肥对比视频，“206斤到146斤的蜕变，这是大妈变校花吧”“220斤到130斤，瘦下来做最美的自己”“女子暴瘦60斤，老公放声痛哭，‘换了一个老婆’”。夸张的数字对比，醒目的身材变化，配上“逆袭”“蜕变”等文案，十分诱惑和鼓舞人。在这些视频下方，不少网友留言咨询，“怎么收费”“我也想去”“可以让我减××斤吗”。

翠花报名的大黄蜂里，还有另一位“大基数榜样”阿敏，同样圆乎乎胖墩墩，同样爱笑，甚至有网友至今仍分不清两人。不过两人在镜头前的人设截然不同。阿敏笑容朴实，训练时从不偷懒，是“积极的好学生”；而翠花脸更宽，眼睛狭长，梳着齐刘海和丸子头，笑起来显得机灵，擅长走“搞笑摆烂”路线，训练时也总扮演“偷奸耍滑的坏学生”。陈杰称，这样的路线，是翠花自己摸索出来的，因为她发现“摆烂”时，直播间流量会明显上升。为此，翠花会经常气喘吁吁、动作走形，摆出痛苦的表情，博网友一笑。但翠花在真实的训练中是很努力的。她在视频中解释，“如果我真的摆烂的话，怎么会训练43天掉46斤……我拍


（中新社记者 张瑶 摄 / 视觉中国 供图）

视频要考虑怎么‘博粉’，怎么有流量，直播的时候都是剧本”。实际上，在大黄蜂的两个月里，翠花从 312 斤掉到了 255 斤，掉了整整 57 斤。

正是在快速掉秤且已形成直播风格的过程里，翠花被广东“魔鬼变化”减肥训练营挖走了。但陈杰告诉本刊，一段时间后，翠花主动表示，想回到大黄蜂。在陈杰出示的聊天记录中，翠花自称和新训练营的工作人员有矛盾，没心思训练，而且“流量做不起来，拿着底薪心里有压力”。今年 4 月，翠花回到了大黄蜂。但这一次，她不怎么“掉秤”了。

陈杰回忆，那时候，翠花在训练时很容易喊累，时间也不持久。即便如此，待了一个月左右，翠花还是被陕西一家名叫“华阴青健”的减肥训练营挖走。翠花的亲属后来给陈杰发了一份翠花与“华阴青健”工作人员的聊天记录。记录显示，“华阴青健”的工作人员承诺给翠花“最好的酒店住宿”，“安排双人间一个人住”。聊天记录的真实性得到了翠花父亲的证实。

2023 年 5 月中旬，翠花离开大黄蜂，回老家河南信阳休整了一两周后，加入了“华阴市青健健身俱乐部”。根据天眼查记录，该训练营今年 3 月 1 日才成立，位于华山风景名胜区。根据翠花家属整理的时间线，翠花应该是 5 月 25 日进的训练营，5 月 27 日，训练营的工作人员即通知他们，“说人已经休克了，不行了”。翠花去世的原因，一直是网友关注的焦点。但翠花父亲表示，目前翠花的遗体已经火化，和俱乐部也达成了和解赔偿，事情已经解决。青健俱乐部的负责人接受媒体采访时也与翠花父亲说法一致，没有给出明确的解释。

大基数人群减肥的隐形威胁

无论翠花的死因为何，实际上，按照身高 1.6 米，体重 150 公斤计算，翠花最初的 BMI（体质指数）高达 58.6，本就属于重度肥胖人群中健康风险极高的一类（注：根据我国标准，BMI 高于 32.5 的人群被定义为重度肥胖）。首先，运动减肥可能并不适合她。蔡晶晶是北京大学人民医院临床营养科的主管营养师，也是体重管理和代谢治疗领域的专家。“从我们的经验来看，这类患者一般前三个月主要靠饮食和药物调整。因为肌肉量低，关节承受太大压力，运动很容易受伤。如果运动的话，只能是轻度运动，少做有氧运动，因为有氧运动容易提升心率，你的心率不能超过最大心率的 60%。”她告诉本刊，对于 BMI 超过 28 的肥胖人群，调整饮食和运动习惯有很大希望回到正常体重，但对于 BMI 大于 32 的病态肥胖人群，第一步应该是去医院进行详细检查。“肥胖是一个综合性的疾病。我们首先要确定你的代谢出了什么问题；其次要检查你是否有其他合并性基础疾病，因为重度肥胖人群一般都有‘三高’，心功能、肺功能和关节都不太好，还可能有睡眠障碍、多囊卵巢综合征和糖尿病。”在许多大城市的三甲医院，一个重度肥胖患者通常要多部门联合问诊，包括内分泌科、普外科、营养科等，才能通过饮食、用药、运动、手术等方法，对体重进行联合干预。

一位去年曾带过翠花的大黄蜂减肥教练告诉本刊，翠花入营前，曾带她做过常规体检，除了膝盖有积液外并无大碍。教练说，入营后，他花

了一周帮翠花调整走路姿势，也意识到对翠花的训练必须谨慎，“刚开始她连1.25公斤的哑铃都举不起来，但我们不会勉强，她的身体急不来”。训练大多是一对一，甚至是多对一，不敢让她做强度高、跳跃大的运动，不到半小时就会休息一次。一位同期学员也向记者证实，“翠花都是单独训练，有时候好几个教练围着，和我们普通学员不一样”。不过，并非所有的教练都明白其中的风险。在一则视频中翠花回忆，自己离开广东第一家训练营，是因为曾在骑单车时摔下来，而教练仍要求她继续训练，“我的膝盖越来越疼，后来我去医院检查时说有积液，他们还有个人陪我一起去的，医生建议休息10天，结果休息了一天半又给我拽下来，又在那儿搞直播搞剧本，膝盖比之前更疼了……明明有人陪我去的，我都照了片子证明，还说我是装的。我心里就很不爽”。

整体计算一下的话，在开始减肥的半年内，翠花减掉了60斤，但体重下降的速度并不均匀。按照她视频中的记录，快的时候“43天掉了46斤”，有时候“一周8斤2两”“一天2斤多”，而这些“喜人的数字”，实际上可能都是危险的信号。蔡晶晶指出，重度肥胖患者的减肥周期，需要在医生的跟进下，拉到一年以上。原因是肥胖意味着代谢紊乱，而快速减重，则会进一步打破内分泌系统的平衡。“举个例子，你的心肝脾肺肾都会像一个24小时加班的工厂，持续的超负荷运转，而且代谢产物会蓄积，无法完全排出。这个过程中导致心梗、心衰、休克都有可能。”但很多减重训练营并没有意识到减肥的风险性。

妞妞是一名自由职业者，2017年至今，连续参加过30多家减肥训练营，“少的时候体验三天就出来，多的时候待了40天”。妞妞刚开始是想减肥，后来是打算和别人合开一家训练营，去考察。她注意到，整个减肥训练营行业的水平参差不齐，缺乏准入门槛。在她参加过的训练营里，有相对正规的，要求入营前必须体检，开医生证明，还给每个人都买了保险，并配备了专业营养师和医生；也有奢华的，设在度假胜地的五星级酒店里，有一对一的营养师，学员里还有不少明星网红，要签保密协议才能进去。但更多的时候，“80%的训练营都不会让你体检，大部分都是以有氧运动为主，一般每天四到五节课，花样都差不多——搏击、舞蹈、单车，tabata一类的燃脂操，因为这种掉秤最快。便宜的一个月只要千元出头，贵的能到两三万，大部分训练营的价格在两三千元”。她去过最简陋的训练营就建在工地上，一次能容纳上千人，宿舍是活动板房，到了旺季人太多，板房增加，学员训练完回去都找不到自己的宿舍，“从2层变到了3层，最后教练想了个办法，用喷漆把房号喷在房门上”。

在没有规范管理的情况下，入局者的增加往往会拉低行业的底线。华玉是一名肥胖患者，身高1.6米，154斤，BMI指数超过30，吃不饱时会有严重的胰岛素抵抗症状，包括心慌、出汗，并伴有强烈饥饿感。当时她因为“图便宜”去了一家每月1000多元的训练营，营地规定，每个人早餐只能吃一个鸡蛋，但华玉因为太饿，经常会拿两个，结果“因为吃俩鸡蛋，打饭阿姨骂我五次，我反驳了几句，她说我把她气得住院了，然后她女儿居然带着一群人冲进宿舍群殴我”。她出示了当时室友帮忙拍下的视频——模糊动荡的镜头中，数人冲到她的床前，揪住了她的头发。报警后，这场闹剧被警方判定为互殴，双方都被拘留了15天。

狂飙的行业

翠花的猝然离世，或许只是近年来狂飙突进的减肥训练营行业一个微小的注脚。《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》显示，目前我国成年居民超重或肥胖已经超过一半（50.7%），儿童、青少年超重和肥胖率分别达到10.4%和19.0%。减肥由此成为一个商机。各地训练营的数量都在迅速增加。仅以陕西大黄蜂为例，在西安已发展出四家营地，据负责人陈杰介绍，西安的同行数量也在成倍增长，“2017年时基本就一两家，现在至少有十多家”。而知名的全国连锁减肥训练营“巅峰减重”的扩张更为迅猛。据其官网介绍，截至2022年底，全国营地已超过100家。这股减肥训练营的风潮，很快刮到了医生的门诊前。四川大学华西医院的减肥降糖微创治疗中心（以下简

称“华西减重团队”）有专门的减重门诊，他们发现，近两年，来自减肥训练营的患者越来越多，“有的是反弹复胖，有的是反复骨折，还有就是急诊送来的”。

行业竞争的加剧，往往导致营销上的内卷化。记者采访了6位来自全国各地、参加过减肥训练营的学员，发现他们最初都是被短视频上的营销视频吸引，平台上粉丝越多的训练营越容易得到青睐。妞妞就注意到，不少训练营为了拍摄出更吸引人的视频，使尽浑身解数。“他们会免费邀请网红来体验，享受VIP待遇或者培养自己的KOL。如果你是大基数的学员，愿意配合拍摄视频，就可以打折、延长在营时间。”而为了宣传效果，训练营往往会对他们尤其苛刻。有一次，妞妞目睹了一位网红的拍摄现场，“她拿着满满一盘饭菜，特别丰盛，结果视频一拍完，教练立马给她扫掉一大半，不让她吃了，嫌她体重掉得太慢”。华西减重团队告诉本刊，减肥训练营是一种相对“朴素的办法”：“大方向没有错，管住嘴迈开腿，对大部分正常人都适用。”但他们也指出，由于训练营是短期的，追求速瘦效果，它本质指向的是生活方式的剧烈转变。

本刊记者注意到，为了达成这种剧烈转变，训练营会通过各种细节设计来督促教练和学员。比如，入营前会在合同上承诺，在营期间帮学员减掉多少斤，如未达成可获得部分退款；再比如，营内会张贴“英雄榜”，将学员按掉秤的数字从高到低排名；每天早上，所有学员必须排队称体重，让人不自觉对比自己和他人的情况。云阳在2021年时参加过长沙一家减肥训练营，当时她计划“100天减下100斤”。入营前没有任何体检，身高1.75米、体重200斤的她，被分到“大基数”组，和数十个人一起，接受每天四五个小时的训练。和许多受访者一样，她提到自己很喜欢训练营的氛围。“每个人都是为了不同的目标来到这里，有的要结婚了，有的高考完要上大学了，有的是为了给孩子树立一个榜样。大家聚集在一起非常努力地减肥，家人都等着我们回去，等着我们蜕变。”她感觉在这里什么都不需要想，只用全心全意投入身体的训练，有一种“纯粹的感觉”。但这种投入的另一面，也可能意味着失速的狂热。

云阳记得，到了训练的中后期，她的掉秤速度越来越慢，“100天100斤”的目标眼看着无法完成。每天早上排队称体重，看到别人“咔咔”往下掉，她变得十分焦虑，吃得越来越少，甚至最后每天只吃一顿早饭，晚上还会主动加练，连教练都劝不住。除了学员自己，教练也可能因为训练营的激励，走到有些极端的地步。云阳所在的训练营，每个教练负责一个十余人的小组，小组每月掉秤最多的教练，能够得到一笔奖金。云阳记得，一位营友患有低血糖症，训练时晕倒过两次，但小组教练仍然多次强制没收了女孩随身携带的糖果。另一位受访者希希则记得，自己所在的训练营，会按学员掉秤情况来安排教练的排课率，而教练的收入和课时挂钩。“每天要称无数次体重，上课前教练就站在那里，盯着我们一个个上秤，下课了再称一次，记录所有人这节课掉了多少。哪个教练的课让大家掉得最多，之后就可以优先排课。”

“短期、剧烈的生活方式的转变，会让我们的身心备受折磨，并且不可持续。”华西减重团队注意到，不少患者出营后体重产生反弹，而一些反复进训练营的患者，减肥则变得越来越难：“因为在迅速减肥的过程中，你往往会流失掉大量的肌肉，但当你反弹的时候，长回去的全是脂肪。反复进训练营，肌肉密度就越来越低，最后就完全减不下去了。”因此，想要维持长期的减肥效果，需要循序渐进，根据自己的身体情况选择方法，逐步改变自身的模式，才可能最终进入另一个更健康的状态。云阳的经历验证了医生的担忧，她告诉本刊，在训练营高强度训练70天后，她虽然快速减掉了六七十斤，下体却开始流血，身上还起了很多小红点。她申请出营到附近医院检查，医生告诉她，她患有卵巢巧克力囊肿，是子宫内膜异位症的一种病变，需要立即手术，而且由于迅速减重导致免疫力下降，她染上了湿疹。

“我一走出医院就意识到，自己不能再这样了。”她及时退出了训练营，回家休养。一年后，她反弹至230斤。

（文中云阳、华玉、希希均为化名）



为培养有实践技能的人才，学生在校企合作的项目中学习操控工业机器人

青年失业率的“短线”与“长线”

记者・刘畅

国家统计局在6月公布的5月青年失业率达到20.8%。这一数据从今年1月以来持续上涨，也是自2018年公布青年失业率以来的最高值，总量达到600多万人。青年失业问题是否严峻？本刊就此专访中国人民大学中国就业研究所所长曾湘泉教授，他带领该机构长期举办“中国就业季度分析会”，编制中国就业市场景气指数（CIER指数），发布《中国就业市场景气报告》，是国内利用大数据监测中国劳动力市场变化的权威专家。曾湘泉教授认为，青年失业率本身有摩擦性失业的短期影响，但同样是经济波动起伏的反映。而就业质量和结构矛盾则是青年失业率之上，更为深远的问题。

经济风向标

三联生活周刊：每到毕业季，大学生就业的问题就会被提及，青年失业率是必然会被关注的指标。为什么青年失业会尤其受到关注？

曾湘泉：就业问题本质上是一个经济问题，也即劳动力资源是否得到充分利用的问题。但青年失业被关注，最初则与社会稳定相关。2000年左右，联合国曾出过一个报告，分析从1947年到1997年50年间的青年失业问题。研究发现，青年失业与非洲地区的社会动荡甚至战争都有关系。正因此，“9・11”事件之后，美国政府曾出资研讨反恐与青年失业。2003年曾在北京开过会，当时一些国家的前首相也曾参与讨论。中国的青年

失业研究也差不多从那之后开始受到关注。

相比于国外，中国的就业市场有其特点。改革开放前我们的劳动力市场实行的是统包统配制度，不承认有失业，传统的说法是“待业”。改革开放40余年来，中国劳动力市场在应对外部冲击时主要也不是靠减少就业，即失业来调节，而是靠工资调节。用专业的术语来表达，浮动工资制度成为应对失业冲击的一种缓冲器。经济波动时，为了社会稳定，首先不是裁员，而是企业内减薪，甚至3个人的活儿，5个人来干，出现所谓“隐形失业”的现象。而中国16～24岁的失业青年中，因为从学校毕业，初次进入劳动力市场，不得不面临“找工作”的现实问题，其中有一半左右是大学毕业生，所以当下中国青年失业问题，焦点集中在高校毕业生上。

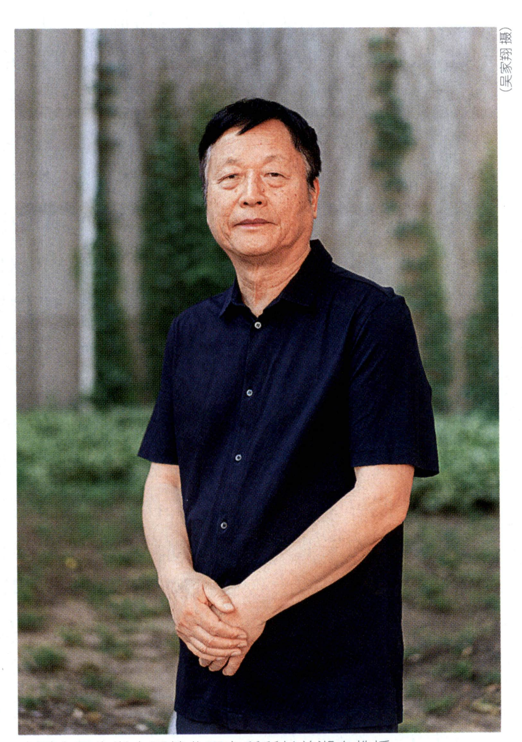
三联生活周刊：根据国家统计局6月公布的数据，2023年5月，16～24岁的青年失业率达到20.8%，比4月又增长0.4%，是自2018年国家统计局公布青年失业率以来的最高值。青年失业率为什么会持续走高？今年的青年失业率为什么会如此之高？

曾湘泉：失业有四种类型：间歇性生产导致的季节性失业、经济萧条因需求不足导致的周期性失业、行业需要的人才与教育培养出的人才错配等导致的结构性失业，以及劳动力市场动态属性导致的个人工作搜寻与企业职位空缺匹配产生的摩擦性失业。青年初次进入市场找工作，有一个工作搜寻与职位空缺的匹配过程，这是典型的摩擦性失业，正因此，每个国家的青年失业率都较成年人高。因为七、八月是毕业季，按照往年的规律，青年失业率一般会在8月达到顶峰，之后会逐渐回落。

不过，需要注意的是失业的定义。失业或就业问题，衡量的是劳动力资源的实际利用状况，无法涵盖所有“没有工作”的情况。“失业人口”需要满足三个条件：没有工作；在调查周前3个月内找过工作；如果提供一份合适工作，能在两周后开始工作。一方面像在4月、5月的数据中，高校的学生仍然没有毕业，不符合能在两周后开始工作的条件，从这个意义上讲，目前将该时期的高校毕业生纳入失业群体，青年失业率已被高估；另一方面，毕业后没有找工作、“考公”、“考研”和“二战”等“缓就业”“慢就业”的情况，这些通常都被视为退出劳动力市场，造成劳动参与率下降，这又可能造成对青年失业困难程度的低估。

目前尚未公布劳动参与率数据，因此，我们中国就业研究所对中国就业市场景气程度的分析和判断，这些年来一直依赖CIER指数来进行。结合官方公布的青年失业率和我们的CIER指数变化，应当说当前除了摩擦性失业，因需求不足导致的周期性失业也是客观存在。在经济仍在恢复的过程中，创业减少，企业规模没有增长，就业岗位就会稀缺。

周期性失业通常可以从各项经济数据中得到观察和验证。中国青年失业率首次大的波动发生在2008年美国金融危机之后，各个行业都被波及。这当然是从美国开始，记得当年我有个朋友的孩子在沃顿商学院读本科，他们班一半人都找不到工作。依据六普数据计算，2010年中国的青年失业率曾上升至17%，2013年随着经济恢复，降到



中国人民大学中国就业研究所所长曾湘泉教授

12% 左右，2015 年至 2017 年因去产能，青年失业率曾再度上升。

疫情前的 2019 年青年失业率已经处于上升态势，2020 年因疫情暴发，青年失业率明显上升，但 2021 年因出口强劲，失业率明显下降。我们利用招聘平台编制的中国蓝领就业景气指数，在 2021 年的 7 月时发现，该指数最高曾升至 5，也就是一个人有五个岗位，企业招工难十分突出。当时我们在青岛调研，见到一个 2000 人规模的工厂，要雇 11 家中介招人，招到一个人要给中介 800 块钱。但从 2022 年 4 月以后，蓝领就业景气指数就一直下跌。这家企业在今年年初也仅与一家中介公司签约。今年一季度蓝领就业景气指数已跌到 1 附近，也就是一个人仅有一个岗位。由于需求减少而供给大幅增加，反映应届高校毕业生的 CIER 指数则已跌至 0.44 的历史低位。

目前结构性失业仍然突出。最直观的体现就是，一方面优秀的毕业生“赢者通吃”，有很多 offer，其他学生则因不符合要求，可能没有一个 offer。最终有可能导致企业完不成招聘计划。我们近日对某大型证券公司 HR 总监的访谈证实，该公司 2023 年校招收到 7 万多份简历，正式报批 3400 人，offer 接收率约 50%，正式入职约 1500 人。

三联生活周刊：青年失业率突破 20%，是否会威胁社会稳定？

曾湘泉：国际上没有一个标准，说青年失业率达到何种程度，就会威胁到社会稳定。中国的青年失业率也无法简单与其他国家做横向对比，因为标准有所不同。按照定义，失业人口除以就业人口与失业人口之和就是失业率。其中“失业人口”的定义涉及“工作搜寻期”的时长，在国外是调查周的前 4 周内，在中国则是 12 周（3 个月）内。如果按照国际标准，即将在调查周前 4 周内进行工作搜寻（且没有找到工作的人）作为失业标准，我们的失业人数将大幅减少，失业率也将下降许多。我们曾大致做过测算，如果按照这一国际标准，中国青年失业率将比现在低 10% 左右，比欧美等国家都要低。

就历史数据来看，青年失业人口在全部失业总量中占比不高，在 20% ～ 30%。根据国家统计局 6 月 15 日公布的数据，青年失业人口有 600 多万。这个数字和去年相差不多，分散到全国各地，每个地区的失业青年并不算多，尽管存在经济恢复缓慢导致失业的情况，但大多仍以摩擦性失业居多，通常到当年年底时，青年就业率就会达到 90% 以上。比如，我最近在成都调研，去年成都接收 2022 届离校未就业高校毕业生 2.25 万人，已就业 1.88 万人，就业率为 99.45%。

三联生活周刊：他们是如何找到工作的？

曾湘泉：通常大家会降低预期。中国目前经济结构已发生很大的变化，服务业已成为主体。今年经济仍在恢复之中，青年失业率是否仍能像往年一样在年底回落，很大程度上仍依赖经济走势。服务业大量需要人，青年人总能找到工作机会。对于大学生，现在降低预期后比较典型的出路，就是到平台经济寻找工作机会。比如“轮子经济”，两个轮子送外卖，三个轮子送快递，四个轮子开“滴滴”。或是到直播平台卖货、做培训。还有从事泛娱乐直播，在文学、美术和音乐等数字文化平台当作家、从事美术和音乐创作等。除此之外，就是自己创业。但疫情以来，人们的选择偏向谨慎，找准机会创业的人见少。

就业中的低质量

三联生活周刊：你提到设定“失业人口”的条件中，中外在划定工作搜寻期上的差异，为什么中国会把标准设置得与国际标准不同？

曾湘泉：1995 年国际劳工组织帮助中国建立了调查失业率指标。如果工作搜寻期按照国际标准，即调查周前 4 周内来定义，中国的失业率就出奇地低。总体而言，调整和改动这一标准，其目的在于使失业率指标更敏感，能够更好地发挥就业市场“温度计”和“晴雨表”的作用。

2005 年，我们中国就业研究所曾举办过一次就业和失业测量的国际会议，将国际劳工组织制定标准的专家也找来了。开展劳动力调查是美国在上世纪 40 年代经济大危机后所推动的工作，其所制定的标准后来推广到世界各国，除了规定“工作搜寻期”为 4 周外，还对“就业”“以调查周一



大学毕业生在招聘会现场

小时以上”为确定的标准。

中国官方对调整“工作搜寻期”提供的依据是，在中国找工作的习惯与国外不同，许多人找工作都可能会通过“亲友介绍”“熟人推荐”等非正式渠道，所以调查周前工作搜寻期界定更长也许更符合实际。而放眼全球，根据这个“就业”的定义，发展中国家的失业率往往都非常低。像菲律宾的失业率在2020年只有3.4%，泰国在2019年的失业率更是只有0.7%。根本原因是在发展中国家，不充分就业问题比较严重。

发达国家工业化程度高，企业规模大，签订劳动合同、提供社保和法律保障的正规就业占比大，所以按照这个标准，问题不大。但发展中国家有诸多的非正规就业，像个体工商户或是小时工都属于这个范畴。因为这些工作形式大量存在，导致就业人口与失业人口之和的分母很大，失业率就变得很低。

三联生活周刊：非正规就业隐藏在劳动总人口的分母中，看起来相对正规就业更没有保障。中国的非正规就业数量有多大？近些年随着经济发展，有何变化？

曾湘泉：就业属于重大的民生问题，但不能与收入和生活水平状况简单直接挂钩。一些人虽然摆摊卖东西，统计为就业，但也许收入很少，在疫情期间甚至没有收入；反之，有一些人虽然失业，家里则出租房屋，有租金收入，生活水平可能并不困难。也有像北京、上海这样的城市，出现了类似欧洲当年出现的情况：由于低保水平高，街道给介绍工作，本人找各种理由不去工作，即“主动失业”，造成失业率反而更高。非正规就业与收入水平的关系也很复杂，通常来说，这些人的确缺乏稳定收入，但比如像收购废品的人群中，也有收入很高的。现在甚至有一些人为了避税，不开公司，保持个体户的身份。

在中国，这个问题复杂性还在于，官方不使用“非正规就业”或“非标准就业”的概念，而是采用听起来更为中性的“灵活就业”。如果按照“非正规就业”加上“非标准就业”，我们曾做过估算，改革开放以来，“灵活就业”的人数已达到总就业人数的六成。这些人中既包括传统的个体户，也包括在新经济平台中工作，但不属于传统雇佣关系的劳动者。

总体而言，即便是新经济平台里“灵活就业”的人，也都需要关注他们的收入水平和生活状况。

根据我们的调查，像泛娱乐直播平台里的主播，最高的月收入可达到 20 万元，但大部分主播每月平均收入在 1 万元左右，最低的仅有 500 元。依据劳动力调查数据计算，考虑到工作时长，快递员每小时的收入与制造业的工人差别其实不大。

在经济处在恢复阶段的情况下，宏观经济有效需求不足，除了反映在失业率上，更反映在工时和工资等就业质量的指标上。最直观的例子，就是快递员、网约车司机接的单变少，收入也随之降低，一些企业出现人浮于事，即“隐形失业”的上升，国企要求减少福利等情况。为了让就业统计更灵敏地反映劳动力市场的变化，应当建立“未充分就业率”指标，使用工资收入等指标也不能仅仅关注月薪，更要监测工作时长和小时工资等指标。

结构性失业的痼疾

三联生活周刊：*就业质量低体现在劳动的价值相对低，在当下中国高校毕业生超过 1100 万的情况下，高校毕业生失业的结构性问题，是否是目前就业质量低的一个原因？*

曾湘泉：是的。最直接的例子就是像学会计的人，毕业后送快递。正常会计工作的就业质量比快递员要高，但一些做出这种选择的学生匹配不了企业对会计的工作要求。

具体来看，目前大学生就业市场面临四个问题：就业岗位需求不足，高学历人员供给增加过快，教育结构错配，大学生就业观念与现实脱节，这些都可以看作结构性问题的表现。

前两者是总体的供需总量不匹配，导致总体结构失衡，矛盾突出。而大学生“学而优则仕”的观念强烈，使他们看不上许多工作。比如，以前的银行柜员都是中专生，他们都很安心工作。现在的本科生、研究生则都不愿意做。我今年到广东调研时，广州某银行的人事总监跟我说，广东某金融院校有数千毕业生，原本是向广东各大银行输送人才的大户，但现在该院的学生大都不愿意进银行，都在考公或考研。国内某大型人寿保险公司的人事总监也告诉我，他们今年销售管理岗位面向校园招聘，尽管该岗位并不是到一线销售保险，结果还是没有一个人报名。

而最为持久和严重的问题，就是知识和能力结构的错配。比如，目前中国的服务业吸纳就业很多，但大多是像家政、司机、快递之类的传统生活服务业。在这些服务业中工作，即使是大学生，敬业精神、服务意识和沟通能力都不足。而现代服务业要发展，其问题更为突出，像信息密集型的服务，就缺乏诸如做薪酬调查，为企业制定薪酬水平和开展职位匹配的人力资源管理人才。知识密集型服务也是如此，比如，能够在中国本土设计重要建筑的中国建筑设计师很少。以我们学院的专业为例，人民大学的劳动人事学院全国顶尖，我们劳动经济和人力资源管理专业的学生毕业后，大多被大企业招走了。然而，中小企业需要大量这种人才，但国内高校能够培养符合企业实践要求的专业人才则远远满足不了需求。

而这样的错配，不仅关乎毕业生的就业质量，也与经济增长和岗位创造息息相关。像这些现代服务业中的人才，本可以自己开事务所创业，为社会创造更多就业机会。

三联生活周刊：*提及教育结构错配的问题，就会提到大学扩招。大学扩招是教育结构错配的直接原因吗？*

曾湘泉：1999 年中国开始大学扩招，当时的背景是国营企业改革后，中国出现上千万人下岗，就业岗位不足，扩招一方面是缓解就业压力，另一方面是增加消费，刺激经济。教育错配问题源于以计划经济的思路办教育，由来已久。但扩招加剧了这一矛盾。10 年前我就曾说过，应该把教育改革至少放到大学扩招同等重要的地位上。2004 年时麦肯锡出过一个报告，结论是“中国面临人力资源困难”。这是基于对 79 位上海跨国公司人事总监的访谈所得出的结论。其依据是，当时中国每年培养 160 万名年轻工程师，是美国的 9 倍，但只有 10% 的人符合跨国公司的语言和能力要求，而这个比例在印度是 25%。几乎同时，我们也在中关村做过调查，那里有很多清华、北航、北理工毕业的计算机专业的学生，我们分别向学生、老师、企业三方做问卷调查，其中一个问题就是询问“就业难”的原因，是由于扩招所致，

还是由于就业能力有问题，三方得到的一致结论都是归于就业能力。

尽管，大学扩招可能加剧了这一矛盾，但不能说大学扩招是教育结构错配的根本原因。劳动力市场结构问题的根源是，教育机构没有跟上中国经济在“两个转型”中的步伐。一个是从计划经济向市场经济的转变，教育机构很大程度上并没有完成这个转变。许多高校的专业是按计划经济下的产业部门来划分的。比如中国有理论经济学、应用经济学，其中应用经济学又划分为国民经济、产业经济、国际贸易、区域经济等，比较国际上经济学的学科划分就知道，就只有一个经济学，不会划分得这么细，在专业间形成重重壁垒。另外一个是从制造业向服务业的转型，在这个过程中，教育机构没有培养学生与服务业工作相匹配的沟通、团队、责任心等软能力，甚至包括阅读、写作、听说、计算等一些基本技能的培养也十分缺乏。比如，中国鲜有大学开设说明文写作课，而该课是国外一流大学的必修课。由于没有开设该课，导致迄今很多人搞不清楚什么是抄袭和剽窃！

如前所述，大学扩招并没有将提升教育质量放在与其同等重要的位置，导致最初靠扩招解决了的一部分问题，但在后来又形成了新的问题。与日本等国家比较可以发现，日本在1990年大学的毛入学率在54%，与目前中国类似。但日本那时的人均GDP已经达到3万美元，如今中国的人均GDP只有1万多美元。大学的规模应与经济发展水平和阶段相联系，这样才能有条件办好大学，也会创造更多符合高层次人才的岗位需求。

在大学扩招之初，大学生只有100万，错配的问题尚不明显。但2002年硕士开始扩招，近几年博士也开始扩招。相关研究表明，2009年时博士已经达到供需平衡，如今大学毕业生已经超过1100万，北京硕博毕业生人数已超过本科生，说明这个措施已在某种程度上到了极限。

三联生活周刊：面对结构错配的问题，如今有什么举措？

曾湘泉：以往教育错配的问题，最终是企业“买单”，企业招聘后，内部培训培养毕业生的能力。

政府层面，2008年金融危机时，有过大学生就业难的问题。当时像内蒙古就通过扩大公务员和事业单位编制的方法，解决了当地4万多大学生的就业问题。但如今全国公务员最多一年招20万人，面临千万以上的高校毕业生，这个方法已“杯水车薪”。

比较有效的举措是从2016年开始的“见习计划”，由政府出钱，对接企业，为离校两年内未就业高校毕业生和16～24岁失业青年，建档立卡贫困家庭、城乡低保家庭、零就业家庭青年，以及缺乏工作经历的青年，提供在企业见习的机会，由企业直接提升青年的就业能力。青年在见习之后，可以选择留在企业，也可以到别的企业求职。我曾到河北邢台的一家建筑企业做调研，企业要求很严格，早上4点就要起床。经过两年的训练，离校毕业生的精神面貌得到了彻底的改变。

但许多优秀企业并不愿参与“见习计划”，参与其中的企业，效果也参差不齐。如今经济在恢复过程中，企业压力大、教育结构错配的问题被抛回给社会。

对于我们从事劳动问题研究的学者而言，希望推动反就业歧视工作，解决劳动力市场规制的问题。在招聘过程中，原本高中生就可以完成的工作，企业动辄要求硕士或博士，这会向市场释放错误信号，这不仅导致严重的“过度教育”现象，也引发了就业市场歧视问题的发生。而放在其他国家，这样的歧视性要求会得到起诉。美国在上世纪80年代，就有企业因在招聘煤炭装运工时要求高中学历而被初中生起诉。目前我国《就业促进法》也涉及公平就业的条款，但一方面招聘环节应聘者还未与企业签订劳动合同，另外一方面也缺少具体的司法执行条款。

不过，由于目前毕业生的就业压力，已经开始倒逼一些学校加快转变教育改革的进程。一些高校积极开设培养软能力的“第二课堂”，教育部也要求高校的校长、书记下企业了解需求，加强实习基地建设等。我近两年在教育部行政学院上课时，一些高校负责就业指导机构的领导，也曾向我咨询如何构建大学生素质模型的问题。这些工作在发达国家都十分重视，比如，美国的O’NET系统，对高校构建专业人才素质标准就很有参考价值。

电影《我爱你！》剧照，惠英红饰李慧如，倪大红饰常为戒

惠英红：演戏要来真的

记者·卡生

我眼前的惠英红穿着白色 T-shirt 和牛仔裤，利落舒适。入行拍戏几十年，无论打戏还是文戏，她在业内都是出了名的拼命，身上似乎有一种不知疲倦的力量。“拿到每一个角色，我都会在心里想，我能不能做得再好一点？其实很多人会说你都到了这个年纪，为什么还要这么拼命？我的想法跟一般人不一样，人总会有离开的那天，我希望我离开的时候可以留下一些东西，一直流传。”



本分

在电影《我爱你！》中，惠英红饰演孤寡拾荒老人李慧如，和她演对手戏的是老戏骨倪大红，两人上演了一段感人的老年人爱情。最初拿到剧本时，公司对于让她出演李慧如比较犹豫，因为这个角色并不是最有戏剧冲突的，比倪大红、梁家辉以及叶童的戏都要显得平淡得多。演技“炸裂”的戏对于 63 岁的惠英红而言，是她曾解过的一次次证明题，现在她对角色的判断有另外的考量。“越是平淡的角色，越考验演技的精准。平淡的角色太用力会抢了对手的戏，如果演得太平淡又会被观众忘记，反而拖垮了整部电影。这是演员很怕的一类角

色，不能使劲演，却要让观众记得角色的点点滴滴。”惠英红决定不顾公司反对，接下这部影片里这个具有“穿针引线”作用的角色。

惠英红饰演的李慧如和倪大红饰演的常为戒从不打不相识，到互生情愫的情感转变是影片前半段主要讲述的故事。故事中呈现出老年人相爱时会遇到的诸多问题——如何面对衰老、病痛、死亡、遗憾？为子女付出一辈子，是不是真的可以在老年时还自己时间，冲破现实桎梏自由地爱一把？这种黄昏恋题材在电影市场里是特殊的，尤其考验演员的尺度感。惠英红的表演方式是要尽可能地还原角色生活的场域，要真的去“爱”，让自己进入一种恋爱的状态。“拍片的70多天，我真的很爱常大哥。”

《我爱你！》中有一段李慧如和常为戒在游乐园拍拖的戏，两个老人手拉着手像孩子一样玩耍，这种区别于年轻人拍拖的情绪让惠英红想起小时候父母之间的相处。“小时候家里穷，我们住在公屋，每天晚上吃完饭父母会带着我和妹妹去附近的公园，父亲拉着母亲的手走在前面，我们走在后面。有一次母亲说很想玩公园里的荡秋千，结果父亲一把推猛了，母亲从上面掉下来摔断了手。”惠英红将儿时看到的父母相处的模式，也放到了影片的情感关系中。

拍摄的头几天，惠英红觉得倪大红有些社恐，自己的戏演完，就找一个没人的角落“躲起来”。惠英红观察着倪大红，有时故意走过去聊几句，有时远远地用眼神传递着对倪大红的关注。两人之间你来我往的小情绪建立的过程，一开始让倪大红有些不适应，后来他渐渐习惯了惠英红偷偷注视的目光。“那是一种‘爱’的感觉，对方的一言一行都会牵动你的情绪。他就算是一座冰山，也应该被我融化了。”惠英红笑着说。这种工作方法对科班出身的演员而言明显是会伤筋动骨的，但对惠英红而言却另有一番趣味。

很多年前，惠英红在出演《血观音》时，演员文淇曾被她强大的气场吓得不敢说话，后来惠英红说那是为了不出戏而制造的一种距离感。惠英红坚持着自己的一些“笨方法”，她愿意在一些观众看不到的地方下功夫进入角色的内心。熟





上图：电影《我爱你！》剧照，李慧如眼神平静却蕴含力量

下图：片中还有另一对老年爱情，叶童饰赵欢欣，梁家辉饰谢定山

悉角色的习惯、说话方式、心理变化，不是靠演，而是一种下意识的肌肉记忆。如果角色的心理历程无法说服她，那证明也无法说服观众。惠英红说，她在李慧如的身上看到了自己过去的影子，曾经出生在大户人家，后来家道中落，经历了爱人去世，终生未嫁。虽然生活在底层，靠捡空瓶子补贴家用，骨子里却有一种抹不掉的尊严。“李慧如就像一只受伤的小猫，她自卑，富有攻击性，在陌生人靠近时容易炸毛，但一切都是为了保护自己。和常大哥的爱情让她放下了戒备，但她时刻担心一切美好都会失去。”

在惠英红看来，这是一个杂念很多的角色，所以在她成为李慧如之后，尽管是“收着”演，却可以从李慧如的眼睛里看到不同阶段的情绪变化。既不能抢了别人的戏，又不能没有存在感，这是惠英红近些年饰演角色时没有过的挑战。拍戏时，惠英红每天坚持用肥皂洗脸，李慧如要有一种饱经沧桑感；到了片场，脸上还要糊上胶水做的老年妆，戏拍完了，脸上长了很多雀斑。这些为角色付出的点滴在惠英红的叙述里就像是演员的本分，“一切都得来真的，观众看得出来”。

拍摄过程中，导演很少对惠英红的表演提要求，他很信任惠英红对这个角色的处理。唯独有一场戏，是常为戒开着车送李慧如回老家，途中正有一对新人在办婚礼。常为戒和李慧如看着那对新人，嘴里说出了“我愿意”。导演韩延说：“如姐，你说这句话时，帮我加千分之一的甜。”当下的李慧如失去了在这个城市里的所有亲人，整个人都是空洞的，没有了寄托和依附，那一声“我愿意”承载的是她对爱的渴望和想象。杀青之前，惠英红忍不住问导演：“你为什么在拍摄过程中都不管我？我是一个需要导演鼓励赞美的人。”听上去是一种很骄傲的玩笑，但对惠英红而言，进入角色，如同进入某个人的一段人生。

漩涡

“高高低低”是惠英红挂在嘴边的话，“我的一生，是别人的两世”，每次经历生活的痛击之后，她反而变得更强大。惠英红的故事很像一部传奇电影，父亲出自名门望族，上世纪60年代一家人从山东逃难到香港。惠英红3岁开始跟随母亲、妹妹上街要饭，在湾仔一带卖口香糖，13岁在红灯区夜总会跳舞，16岁遇到改变她命运的导演张彻，代替临时撂挑子的演员出演了《射雕英雄传》里穆念慈一角，算是进入了香港娱乐圈……

惠英红提到过去的苦难时轻描淡写，“我的一生恰好经历了不同时代的变化，我自己就是不断身处在时代的漩涡中”。这句话不假，惠英红出道即达巅峰，赶上了香港电影的黄金时代，尤其是赶上武打电影最为卖座的时候。她身形矫健，因学过戏曲有武打底子，又肯努力，吃得了别人吃不了的苦。那时候武打演员男性多，女性却很少，这是上天给她的机遇。她回忆说，那时候香港一年有400多部电影开拍，一年里她差不多要演十几部戏。作为“打女”，她是出了名的不要命，拍戏时在没有替身愿意从16楼跳下的情况下，她选择自己上，最后还是出了意外，但好在没有生命危险。惠英红自从出演了刘家良的《烂头何》之后名声大噪，各种打戏找上门来，上世纪70年代末至80年代初，她成了香港武打戏里的扛把子“打女”。

尽管浑身是伤，21岁的惠英红还是迎来了自己的高峰时刻，年纪轻轻就以电影《长辈》夺得第一届香港电影金像奖影后，这是香港电影史上唯一一个武打影后。出身底层的惠英红不再为了生计而接戏，她发现自己是真的热爱拍戏。

黄金时代，香港明星有各自明确的标签，这样找演员比较有效率，惠英红靠“武打”安身立命，同时期出道的钟楚红主打的是“性感”，张曼玉是“玉女”，这意味着转型在那个时代是一件特别困难的事情。那时惠英红签约在邵氏公司，好不容易培养出一个能打的明星，邵氏怎么会轻易放弃。惠英红入行十几年，身上大伤小伤无数，她意识到“武打”是个吃青春饭的行当，其间想要转型却受到了邵氏的阻挠。随之而来的90年代，香港的喜剧和文艺片替代动作、武侠片成为当时的主流电影。

“感觉是突然某一天，没有人再来找你拍戏。”时代风向转变，即使贵为影星也如此，无戏可拍的惠英红从高峰跌入了谷底，就算零星有戏约，找来

的也都是婆婆或者妈妈一类的角色。惠英红一向好强，年轻气盛且高处跌落，怎么受得了？惠英红患上了抑郁症，“我是一个曾经躺平很多年的人”。和抑郁症对抗的那几年，是常人难以想象的，最后她决定放弃自己，试图吞安眠药自杀，被家人从鬼门关救了回来。之后，她想明白一些事情，“我不能被情绪病打倒，连死都不怕，我还怕活吗？”

惠英红放平心态，为复出做准备，在这个时间段她不断学习充实自己，为了克服自己的情绪病，她还考了心理咨询师执照。惠英红告诉我：“那会儿我的身体里住着另一个人，不断在拉扯内耗。”当时她有一个信念，如果被情绪病打倒，那她永远不可能演戏，她要学习的是理解自己，和情绪病相处。沉寂多年之后，在不断了解自己的过程中，她似乎开了窍。她想起13岁在湾仔剧院门口被点燃的人生意义——成为明星，被看见，被认可。她梳妆打扮，出现在导演、制片人们常常出现的场所，看上去像是偶遇，实际上都是刻意为之，一切看似有机会的戏，她都不再放过。

2005年复出后，她对于是出演电影还是电视剧、角色是大是小，不再挑剔。得让自己忙起来，在角色中历练。千禧年之后，香港TVB大行其道，随着《冲上云霄》和《金枝欲孽》的热播，TVB横扫海峡两岸暨香港。她在这个时间段出演了《巾帼枭雄》《宫心计》，被称为“TVB的金牌绿叶”，她还在电影《新倩女幽魂》和《无间道2》中饰演了一些比较小的配角。

TVB这股风潮流行没几年，在2008年之后渐渐式微，内地与香港合拍片成为这个阶段的主流，小而美的香港文艺片深得观众喜爱。2009年，惠英红出演了合拍片《心魔》中控制欲强的单亲母亲。片中有一个长镜头，在巨大的变故到来时，惠英红双眼含泪，脸上露出一种被命运嘲弄的笑容，堪称教科书般的演技。这部作品虽然投资不大，却让50岁的惠英红时隔27年再度拿下金像奖最佳女主角。她没有想到自己会获奖，甚至没有准备演说词。作为从深渊中爬出来的人，她的获奖感言道出了蛰伏这些年的真情实感：“曾经风光了十几年，然后不知道为什么会跌到谷底，不知道为什么没有人找我，不知道为什么逼自己进入死巷。我把自己藏了很久，不知道怎么办好。我连放弃自己的生命都试过，因为真的不知道自己将来怎么样。但我现在很有信心，我知道我是属于电影的，哪怕是一天、两天，只要是好角色，我都会尽量做好。”这段获奖感言让人唏嘘，惠英红等了20年再度站在台前被重新看见。

此后，惠英红的戏路被打开，一部接一部的戏，指向的都是那些身处边缘和黑暗中的人。越是那些复杂、黑暗的角色她演起来反而越发得心应手。她说：“这些角色就像熟悉的老朋友，让我变成她对我来说轻而易举。”人生过半，她找到了发力的节奏——电视剧《刑侦日记》中她饰演一名精神分裂症患者，《幸运是我》中出演一名患有阿尔茨海默病的独居老人，《血观音》里饰演毒辣阴狠的棠夫人。

惠英红每饰演一个角色，都不允许自己虚构角色的情绪。当问起她会不会担心接近黑暗是一种危险？惠英红陷入思考，“我还没有想过这个问题，但每一次杀青前的最后几场戏，我都会在心里和这个角色告别。结束了，你要回来重新开始生活”。

惠英红喜欢研究人，更喜欢观察人，这是3岁之后练就的生存技能。“小时候出去讨饭，如果找错了人，人家还会打你，白白浪费了时间，所以从小就会找好说话的人，表达可怜。”直到今天，她对周遭的人和事依然保持着敏感的观察力，像一只蹲守在草丛里伺机而动的野兽。对生活的危机意识一直存在，改是改不了了。她告诉我，投入身体和情绪拍戏非常累，回到家也想休息，但如果超过一个星期没有人找她，她会慌，觉得自己没有了价值。她要强，凡事要求做到极致，下意识地敏感，担心自己表现差而丢人。此时的惠英红聊起几十年前的旧事，脸上虽然笑着，却让人心疼。

惠英红的人生跌宕起伏，历经沧桑，她的美是坚定、自信的，但其中也包含了命运逼迫出来的韧性。到了60岁，她也在慢慢调整，说服自己放松下来，要学会假装是“近视眼”，做一个糊涂且开心的人才最重要。是否考虑息影退休？她觉得自己终归是无法离开银幕的，演戏才是保持生命力最好的方法。

故事猎人

文 · 孙雅兰


花总，自称“休眠式网红”

继三年前火遍全网的《口罩猎人》之后，花总带着他的新作《出海》回归了。沉浮于互联网中十余年，他每隔几年便登上一轮热搜，手握流量密码，小心翼翼踏出步伐。这位网络红人以“花总”的数字分身吸引了大批拥趸，也引来争议与麻烦。从花总的故事，我们窥见自媒体群起背后的一种网络生存方式，真实与人设、冒险与筹划、虚拟世界与现实生活，交错缠杂。

游猎

2022 年“双 12”期间，身在越南的黎叔遭遇了创业以来的最大危机。他公司旗下的一位头部主播接收了一批由平台推荐的货品，在直播间上架销售，被该产品的当地总代理指为假货，公司运营因此陷入瘫痪。在此之前，黎叔还对公司的前景充满信心，一心想把这个主播培养成越南的薇娅。

“现在后悔离开大厂了吗？”手持摄像机跟在他身边的花总（网络 ID），有点不忍心向黎叔提出这个他认为“很残忍”的问题。自 2022 年 11 月起，花总一直在用镜头追踪这位黎叔的越南经历，这是《出海》的拍摄缘起。《出海》聚焦一批像他这样的中国商人，已经于 5 月上线播出，黎叔便是其中一位主人公。42 岁的黎叔曾在国内互联网大厂工作 12 年。2019 年，他看到去越南做直播电商的潜力，拿着 500 万元，到胡志明市成立了一家 MCN（网红孵化机构），希望能复制国内电商热潮的奇迹。疫情中，他的公司挺了下来，成为越南最大的 MCN。但这个突如其来的直播事故，给他的海外冒险踩下了急刹。

过去几年，越南成为国内社交媒体上引人注目的一个话题。有一种时光机说法流传开来：现在的越南就像上世纪八九十年代的中国，即将迎来高速发展的时代红利。在这样的预期之下，奔赴越南掘金的人日益增多。密切关注网络热点的花总，意识到讲述越南故事的时机已经到来，就像他三年前捕捉到的口罩故事。

2020 年 4 月播出的《口罩猎人》一上线便引发全网病毒式传播，导演剪辑版在

微博全站观看量达到919万次，后来还获评微博2020最具影响力纪录片。在此之前，他在网上是以文字发布为主的网红，从鉴定官员佩戴的名表，到揭示阶层鄙视链的装腔指南，十几年里制造了不少话题，也积攒了不少粉丝。转型拍摄纪录视频后，他更愿意以独立导演的身份介绍自己，没有脚本、单一机位、手持摄影，这些拍摄方式令他的作品看起来相对简单，所以有时他也主动放弃纪录片的名头，将其称为Vlog。

花总选择的是没有计划的游猎式拍摄，“每天出门前都不知道会发生什么，就等着我去‘林子’里转悠转悠”。拍《出海》，他就这样转悠了五个月。他将目光锁定在一群TMT（科技、媒体、通信）行业的出海创业者身上，“可能观众看到的是商场，但我关注的是人的故事”。

“每一个今天在越南混得风生水起的企业家，你问他当年为什么去越南，如果他真的掏心窝子，都会跟你说，因为在国内混不下去。”不过，吸引他去关注这个人群的理由也是一样的，“在大时代里，不管你怎么努力、挣扎，都会被裹挟其中，但很多人依然很倔强，就像范德彪（《马大帅》剧中人物）一样，你可以嘲笑他，看起来很虎很彪，但特别能打动我这样的中年人。”

片中黎叔的经历便颇具代表性。他在公司的一天通常如此开启：员工早上十点陆陆续续来到公司，干活两个小时便开始吃午饭，吃完午饭集体午睡，下午四点半又围在沙发区聊天，等到五点半则准时冲到地库，骑车下班。头半年，他不得不努力适应当地人的习惯，强迫自己融入当地文化。这些情节随《出海》播出后，#越南人打工不卷逼疯中国老板#的话题登上微博热搜。“即便是大鳄过来这边，想卷也卷不起来，反而是要考虑能否解决水土不服的问题。”黎叔在网上发文说。

对熟悉花总的人来说，他在网络世界留下的人设是，似乎总能找到常人难以接近的题材和人物，这也成为他以作品冲开流量的一大密码，因为观众容易在其中收获冒险和探秘的快感。之前在解密《口罩猎人》的幕后拍摄花絮时，他就提到，自己之所以能深入一些特殊场合拿到一手素材，无非是自由职业的身份，让他不用受到单位或机构的束缚。《出海》播出后，很多人再次好奇他是如何寻找拍摄对象的，他称自己的方法是动用“社会人”的手段——找到一位能替自己背书的关键人物。

几年前，为了另一个拍摄计划，他落地河内机场，那段时间越南频发骚乱事件，华人少了许多。在机场，一个同样从中国过来的商人同他搭讪聊天，两人互留了联系方式，后来这位商人在越南光伏行业起家，建立起一个很大的光伏产业集群。得知花总想拍在越华商，主动替他牵线搭桥，通过他组织的一场饭局，花总认识了老王。

老王是《出海》中的另一位主人公，比黎叔年长15岁，出海史要追溯至更早。他曾在国内担任某券商营业部总经理，在跌宕起伏的股市中起起落落后，决定出走越南寻找新的机遇，在47岁“高龄”创业。2016年，他收购了一家越南的证券公司，三年后在河内证交所挂牌，成为越南资本市场上仅有的两家中资上市证券公司之一。而他最初来到越南时，“全越南200万账户都不到”。

老王经营多年，人脉广阔，其客户圈流传一个笑谈：在越南，大家摸着老王过河。那天饭局结束，花总很快敲定了跟拍老王的计划。自此，老王的办公室成为花总“狩猎”的根据地，这里像一个交通枢纽，每天都能见到来来往往的拜访者，《出海》开始成形。

《出海》播出后登上过一两次热搜，然而收视表现却远不如《口罩猎人》。一些因为花总慕名而来的观众不免感到失望，他们将两部片子进行对比，认为新片子故事性弱了许多。花总并不避讳这样的对比，他心里很清楚，当年《口罩猎人》的题材可遇而不可求。

争议

主观视角、追剧式的跟拍，这样的风格，花总从拍摄《口罩猎人》时便开始了。但相比《出海》的提前筹备，《口罩猎人》的诞生则完全出于偶然。

2020年2月，为躲避突如其来的新冠疫情，花总到了越南，随后又从越南跑到土耳其的伊斯坦布尔。他是当时最后一批入境土耳其的人之一，入住的酒店日益冷清，中国人更是少见。一次在



1



2



3

1.《口罩猎人》的主人公林栋，有着复杂的经历

2. 2015 年，花总在缅甸采访

3. 2008 年，花总回访在四川支教时的学校

酒店餐厅吃饭时，他在微博上收到一条私信，对方称是他的粉丝，和他住在同一家酒店，想约他见一面。见面后花总才知，这位粉丝和老板来土耳其是为了批量采购口罩。当时口罩是最紧缺的物资之一。一个 30 岁的商人，住着豪华酒店，坐着私人飞机，带着保镖、武器和巨款，游走在鱼龙混杂的异国市场——花总敏感地意识到，这是一个不容错过的人物。

商人名叫林栋。一开始，花总只计划花一天时间拍一个访谈视频。没想到，林栋对他的镜头展现出十足的开放度。随着了解深入，花总几乎是下意识地开始了持续追踪——特殊时期被打乱的贸易规则，如野兽般灵敏地出没在丛林交易中的人物，都是正常商业环境下很难出现的故事。他的跟拍时间越变越长，最终一天变成了两周。到 3 月下旬，伊斯坦布尔疫情扩散，酒店里，旅客只剩下了花总和林栋一行人。考虑到自身安全，花总决定撤出，林栋的故事也匆匆结束。“那时不

知道这个病有多严重，有点害怕，我也是个很怂的人。”花总说。

拍摄完成后，花总向腾讯新闻的制片人徐婵娟表达了合作意愿。徐婵娟一看到林栋的照片，便产生了强烈的好奇，“他的样子不是我想象中的生意人，看起来很年轻，西装革履的，是个很新鲜的人物”。更令她兴奋的是故事题材，她向本刊回忆道：“一个非常年轻的商人，在海外进行上亿资金的采买，这事很反常。”

拿到全部素材后，徐婵娟火速集结团队确定分集结构和剪辑叙事，仅用一周便完成了后期制作。林栋和他游走边界的口罩生意被置于聚光灯下，这场隐秘交易及其幕后导演，都迅速引发全网的讨论。

片子上线曾遭到林栋律师的反对，却获得了林栋的首肯。其实开拍前，花总也一度担心林栋会被口诛笔伐，没想到林栋却收获了不少观众的好感，花总戏称“这都可以当成一个传播案例去研究了”，并分析说，可能是林栋帅气的外貌扭转了舆论，“满足了观众对霸道总裁的想象吧，搞得我都有点嫉妒了”。花总在事后反思自己是不是没和拍摄对象保持足够的距离，对林栋身上的争议性呈现得太过保守，而这和他自己对林栋潜在的好感不无关系。拍摄过程中，花总也曾对林栋提出“质疑”：“担不担心别人说你发国难财？”林栋对自己的辩护令人印象深刻：“为什么你会觉得这是一件不道德的事情？”

这样的复杂人物，是花总更感兴趣的。他多年前就养成了一个习惯——坐在咖啡厅里，看着来来往往的人，想象他们背后的故事。他喜欢探究林栋身上的复杂性，“他在我眼里就是个赌徒”，拥有一种“五彩斑斓的黑”。但林栋的背景没有被他放入片中：去土耳其之前，这个年轻商人正深陷一些合同上的纠纷，被列入限制高消费名单，口罩生意其实是他翻身的希望，为此他不惜在疫情中涉险一搏。

《口罩猎人》播出几个月后，林栋回到国内，他的故事却远未结束。在一次采访中，林栋对媒体表示：出名后，做生意少了很多铺垫过程。但麻烦也接踵而来，因为此前在土耳其的一批熔喷布订单出现问题，他一度因“合同诈骗案”被带走，在拿出巨额保金后才出来。被带走后，林栋还曾托妹妹带信给花总：“假如我坐牢了，你还要继续拍我，将来给我女儿看。”

回想自己拍摄过的人物，花总对他们的命运充满感慨：“我拍的人多少都身陷苦海之中，不一定是经济上的苦，就是某一种纠结、复杂的状态，需要一根绳子或者一个彼岸。”

这些话，听起来也像在讲他自己。

个人出资让他可以自由决定拍摄计划，但这也是一种“奢侈”的创作方式。《出海》开拍前，徐婵娟曾有些过意不去，因为没能为他争取到拍摄资金，但花总表现得不在乎。在徐婵娟眼里，花总是一个通过多年工作和炒股，“早就实现财富自由的人”，因此不急于通过拍片赚钱，“像他们这样的人，一般不会太好奇公共事务，或是顾虑重重，但花总不一样，他对现实和大众的关切很强烈”。她将此理解为一种“观察家的底色”，以及“孩童般的虚荣心”。她记得，花总以前喜欢收藏名表，但在见到一位富二代价值400万元的表后，他开始对名表失去兴趣，“他意识到对这些东西的追求是没有止境的”。

数字分身

“我是一个见到越大场面越兴奋的人。这会让你产生一种幻觉，觉得自己是一个很重要的人，在见证非常重要的事情。”

我面前的花总却不太像是说出这番话的人。他身材消瘦、外表斯文，眼神隐藏在厚底眼镜片下，说起话来不疾不徐，声音轻柔到需要凝神细听。《出海》播出几天后，他5月底从缅甸回到厦门，住进一家五星级酒店，和我约在这里见面。

在互联网沉浮十余年，自信十足的他曾扬言：“我想红太容易了。”他数过，自己光是登上微博热搜的次数就有40多次，并形容自己“天然就知道人的注意力在哪里”。无数次的网络浪潮更迭中，他见过许多快速走红又快速消失的人。“无论时代怎么变，人性是不会变的。”他一度对自己的能力感到得意，但不久便认识到隐藏的风险，担心自


花总拍摄曾经支教的地方

己点燃火后却不能控制火的走势，开始收敛张扬的性格，“一不小心就会变成流量的操盘手，这很危险”。近几年，他越发感受到舆论场的撕裂和易燃，学着与流量保持距离，表示自己只是每隔几年“喷发”一次，做一个“休眠式网红”。

即便如此，他依然十分看重自己“数字分身”的寿命，时常告诫自己“不能短视，短视就会吃相很难看”。但是，一旦长时间消失于公众视野，他就会感到压力，每隔两三年便督促自己“要出来交一下作业，刷一下存在感”。在网络世界里，他长期与粉丝保持紧密的联络，他开了与粉丝的连麦直播，已在微博上进行了 214 场，涵盖情感、职场、文艺、社会等各种话题，每次直播时长达到 2 ～ 3 个小时。他很精心地维护这种亮相，就在我们采访进行到晚上十一点时，他突然说，自己需要马上回到酒店房间进行一场直播。当晚直播间的话题相当发散，有人好奇《出海》的幕后话题，有人询问花总的人生计划，还有人咨询自己的人生困惑。他坐在狭小的衣帽间里，侃侃而谈了 77 分钟，总共 7 万人在线观看。

花总的手机备忘录里，躺着一长串他计划拍摄的清单：卖肾的人、临床试药者、三和逝者、代孕的母亲、生活在烂尾楼里的人，他概括为“这些身居底层、不被看见的边缘人，都是我想拍的时代 B 面”。他也总是在言谈中将自己的人生与他人的故事对照起来：“或许在另一个时间线上，我就是黎叔。又或许，我将来会变成另一个老王。我之所以成为今天的我，纯粹是一个小概率事件。”现实中，他早已不再为基本生计发愁，“我可能过得还不错，那只是因为运气”。

他讲到 2007 年曾去四川山区一所中学支教的经历。那所学校 10 年才走出一个大专生，大部分学生毕业后都是在流水线上打工。支教结束，最后一堂课上，他给学生留下 10 个字：自信、坚韧、冷静、宽容、感恩。几年后，他已经在深圳创业了，有一天突然接到一个曾经教过的女学生的电话，向他借钱去堕胎。电话里，女孩哭着说：“老师你骗了我，外面的世界跟你说的不一样。”他自

述这件事让他震动良久。后来他专门去工厂“卧底”，想体会一下学生的生活，“当我真这么做了以后，发现以前的我就是个傻子。这个世界是很坚硬、粗粝的，你没有受过别人的苦，只是因为运气好。不要再对自己脚下这块地感到理所当然”。

“卧底”，是他喜欢使用的一种描述方式。这些“卧底”故事包括：去东莞的印刷厂打工，在深圳体验擦玻璃的“蜘蛛人”的生活，去三和市场探访打零工的游民……2018 年，为了追踪一个三和市场的逝者的故事，他曾在深圳的景乐新村生活了一段时间，那里是“三和大神”云集的劳务市场。有一次，他接了替一家物流公司集散中心搬运打包的活儿，为了 150 块钱，干到了下半夜，全身关节几乎都散了架，等收工回到住处，一下车就把胃里的东西吐了个精光。

他做过的另一些上热搜的事情，在网络上至今还有“记忆”，搜索一下就能看到。比如 2012 年，他起底世界奢侈品协会，因此被对方起诉，后来还丢掉工作。最终诉讼被法院驳回，机构媒体加入调查后也帮助还原了事实，他却还是遭到暴力报复。从那以后，他开始了以高级酒店为家的生活，提起行李箱就能换个城市住。到现在，这种不常规的生活他已过了 10 年。久而久之，酒店成为他所说的，能给他提供安全感的壳，“想融入世界的时候就出去，不愿意出去的时候，谁都不能打扰你，还能享受职业化的服务。它就是一个壳”。

但是没过几年，他又亲手挑衅了这种安全感。2018 年，他再次以曝光人身份出现在网上，起底酒店行业的卫生状况，之后他的真实身份遭人泄露、流传，酒店行业将他标注为“暗访人员”，无论入住哪里都无所遁形。他的反击方式是，索性高价悬赏追踪暴露自己身份信息的人。

这十余年里，在互联网世界花总已更名三次。2011 年，他第一次注册微博，给自己取名“花果山总书记”，头像是他最喜欢的孙悟空。后来他注册新号，取名“花总丢了金箍棒”，自嘲当时步步后退的状态。如今他的账号名已经浓缩至两个字：“花总”。而在他递给本刊记者的英语名片上，他又回到了自己的现实身份：Wu Dong（吴东）。

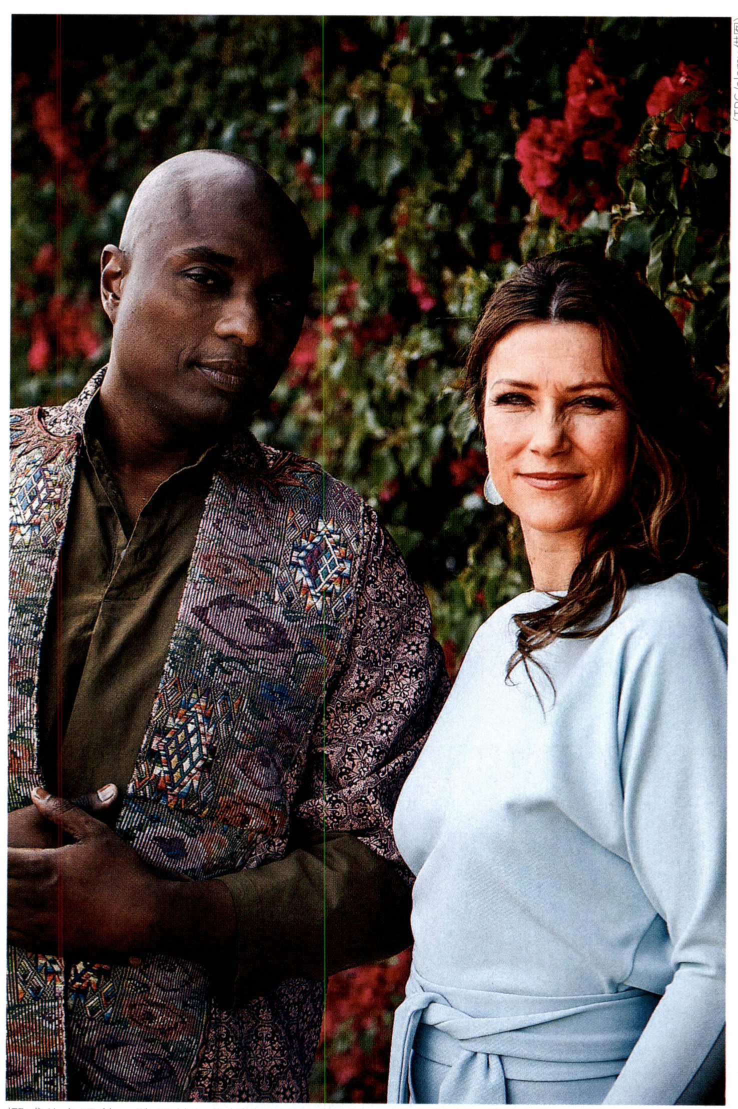
外界赋予过频繁跨界的花总许多不同的标签，他自己唯一认可的是“故事猎人”。结束《出海》的拍摄后，他又将目光投向了缅甸的诈骗集团，“我现在对缅甸的兴趣大过越南”。

（本文图片由受访者提供）



公主和萨满

文 · 李孟苏


(TPG/alamy 供图)

挪威公主玛莎 · 路易丝与未婚夫、美国精神治疗师杜瑞克 · 维雷特

名望和财富被快速消费的自媒体时代，
巫师信仰不再是社会禁忌，
巫师被造就为新贵人群。

当公主成为女巫

麻烦缠身的哈里王子总被英国的媒体拿来和挪威公主玛莎 · 路易丝（Märtha Louise）相比较。他们都为了商业目的摘下头上的王子公主头衔，充当了王室的叛逆者，走出王室后，他们又与神秘主义联系在了一起。

51 岁的玛莎公主出生于 1971 年 9 月，是挪威国王哈拉尔和王后索尼娅的第一个孩子，由于男性优先的长子继承权，她只能排在小她 2 岁的弟弟之后，成为王位的第四顺位继承人，也是个“备胎”。玛莎自幼热爱舞蹈和马术，对“身体探索”有极大的热情，长大后她追随德裔美籍理疗师玛丽昂·罗森（Marion Rosen），学习她创立的体系，成为注册理疗师，并发展起一个商业版图，涉及演出、多媒体出版、培训、美妆和服装系列的开发。2002 年 1 月，挪威王室宣布，取消玛莎“公主殿下”的称谓，减去她的大部分王室成员公务，使她有更多自由去追求自己的独立事业，同时把玛莎公主归为“自雇经营者”，她应依法纳税，不再享有宪法赋予王室成员的豁免权。

玛莎的事业和商业野心，在挪威遭到了广泛的批评。她自称“千里眼”，声称拥有超自然力量，可以和动物、天使对话。2007 年她创办了一个替代治疗机构，名为“阿诗塔特教育中心”，为学员提供 3 年的课程，包括治疗、阅读和天使，内容玄幻，旨在教客户“如何找到自己”。阿诗塔特是腓尼基人崇拜的丰饶之神，公主以此为机构命名，并且安排了超敏反应课程，这引起挪威医疗界、公共卫生、宗教历史等多方人士的强烈质疑和批评，甚至有人认为她精神和心理有问题。批评加上经营不善，这所学校已于 2018 年关闭。

玛莎在 2002 年和作家、艺术家阿里 · 贝



玛莎公主与前夫阿里·贝恩

恩（Ari Behn）结婚，相继生下3个女儿。2017年他们离婚。贝恩饱受精神健康问题的折磨，无法摆脱对酒精的依赖，在2019年圣诞节自杀身亡。这段悲剧让她对神秘学更加投入。

2019年初，玛莎认识了美国精神治疗师杜瑞克·维雷特（Durek Verrett）。此人自诩法老转世、杜瑞克萨满六世。他在好莱坞很吃得开，和格温妮斯·帕特罗、妮娜·杜波夫、詹姆斯·范德比克常有合作，在网飞真人秀《璀璨帝国》第一季中还露了一脸。杜瑞克萨满写了本书《精神黑客》，暗示癌症是一种选择。这个观点遭到严厉的批评。他还在网站上出售“精神优化器”奖章，声称这枚奖章帮助他战胜了新冠病毒。挪威消费者监察员表示，未经证实的可以治愈疾病的商品宣传违反了挪威法律。

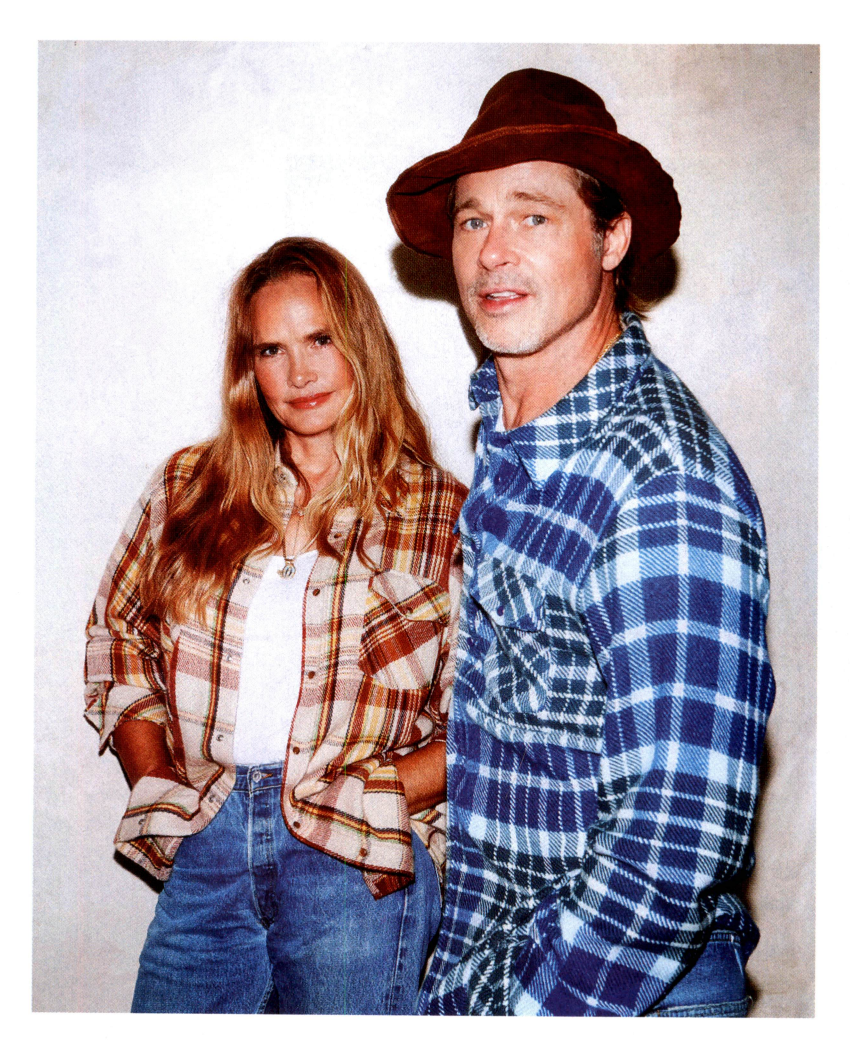
他们举办名为“公主和萨满”的研讨会，于2022年6月订婚。为了这段感情，玛莎在挪威受到前所未有的压力。首先杜瑞克是黑皮肤，是欧洲王室第一个黑皮肤成员。但他自称母亲是挪威和西印度混血，父亲是海地人，自己的血液里浸润了“海地伏都教和挪威本土医学”。其次他的个人历史很不清白，坐过牢。他的第一任妻子是捷克人，结婚3年后他向移民局告发妻子是非法移民，妻子被捕后遭遣返，他离婚后还说妻子剥削了他。还未离婚，杜瑞克已交往了新的伴侣，对方是男性，他们一起创业，即将订婚之际因为生意的事闹掰。之后他与他公司的经理同居了6年。他的母亲、两任伴侣，都说他控制欲、嫉妒心极强，善于给人洗脑，善于操控别人，“他的话就是法律”。挪威政治家、官员、媒体称他是骗子、阴谋论者，民众大肆嘲讽他，重重压力之下，去年11月公主宣布放弃王位继承权，彻底退出王室，和巫师未婚夫移居洛杉矶。

被平反的女巫

宁愿丢掉“公主殿下”的皇家头衔，也要做巫师，实在是因为巫师、萨满是新兴的特权阶层、富裕人群。

在中世纪的猎巫行动中，巫师是遭受迫害的边缘人，其中女性为最大的受害者。宗教裁判所指控许多具有独立个性、叛逆思想和反抗精神的女性是“女巫”，对她们进行残酷的迫害。随着20世纪两波女权主义浪潮的兴起，“女巫”一词成为骄傲和赋权的代名词。1951年英国下议院废除了《巫术法案》。去年，时任苏格兰首席大臣的妮可拉·斯特金向4000名在16～18世纪被控为巫师的人正式道歉。

作家帕姆·格罗斯曼（Pam Grossman）写了本书《唤醒女巫：反思女性、魔法和权力》，主持了





左图：电影明星布拉德·皮特和整体治疗师萨特·哈里结成了商业合作伙伴，推出服装品牌

右图：时尚记者 J.J. 马丁转型精神修行，推出可以“提升能量”的时装系列

一档收听率很高的播客《女巫浪潮》。她把女巫定义为“神圣女性能量的载体”，女巫可以是任何性别。她认为，世界上有很多人类视力无法看见的东西，“要相信精神力量。我们可以利用这些力量来改变自己和生活，改变世界”。

看哈里王子的回忆录《备胎》就知道，他圈子里的灵魂人物是巫婆、神汉、通灵师。梅根在采访中提到，哈里只要想妈妈了，就去找一个“千里眼”，她能帮哈里和坟墓里的戴安娜对话。戴安娜王妃更是出了名的凡事皆要问一卦，梅根也有一对一服务的通灵师，此人叫赢家理查德（Richard Win），他的名字似乎都传递了信心。

21 世纪 20 年代的女巫不再是玛格丽特·阿特伍德的诗歌《被绞得半死的玛丽》里因为特立独行而被私刑处置的可怜女人，不会再遭围剿猎捕，不会受鞭笞火刑。但他们受到了流行文化的盘剥利用，流行图书和影视剧、电脑游戏，根据需要对巫师做了美化加工，发展起庞大的巫术产业，造就出一批受益者——新巫师。他们的从业活动分为两类，一类混迹富人圈子，充当灵媒和千里眼，解读塔罗牌，看星盘，为客户指点命运的安排、运气的走向。另一类利用水晶球、咒语、草药为公众做保健，属于较“低级”的“保护性魔法”，这类巫师也被称为顺势疗法医师、心理治疗术士，掌握一定的自然科学和医学知识。

英国时装设计师贝拉·弗洛伊德是心理学家西格蒙德·弗洛伊德的曾孙女，但她最信的是通灵师王者丽兹（Liz King）。贝拉为这位通灵王者举办主题派对，把自己圈子里的名人们介绍给丽兹。丁香夫人是传媒集团康泰纳仕的非编制员工，每天午饭时间，编辑还有模特——她们反正也不吃饭——就涌进她装饰成淡紫色的工作室，找她读塔罗牌。这个传统已经持续了 1/4 个世纪。皇室成员、公爵夫人们追捧伦敦通灵师莫亚·吉切特（Moya

Guichet)。莫亚自称有千里眼，可以捕捉到脑海中一闪而过的图像；长着顺风耳，可以听到和她正在阅读的人有关的灵魂。她还自称可以与她的客户产生心电感应。她的踪迹遍布每座城堡和庄园，她能追溯一个老物件的过去，如果有人递给她一件珠宝，她说得出是谁送的。

这些新一代巫师让我们想到乔叟《坎特伯雷故事集》中的赦罪僧，从教皇长老那儿骗来一道圣谕敕令，随身带一个水晶盒子，里面装满布片骨块，告诉信众这是圣教遗物，其中有一块铜片镶边的肩骨，是从犹太圣徒的羊群中得来的，把它浸到泉水中洗濯，可治百病，尤其能治嫉妒心。赦罪僧狡诈地说，一个人如果认为自己无辜，只要以上帝之名献礼，献出几个小银币，自己就可用圣谕的权威来赦免他。这便让“犯了大罪又不敢忏悔，怕碍了面子”的人更强化了他们对神秘主义的依赖。

新一代巫师甚至是挪威公主玛莎和她的萨满未婚夫；是流行歌星坎耶·韦斯特；是正在竞选美国总统的作家玛丽安·威廉姆森；是奥斯卡影后格温妮斯·帕特罗，她创立了Goop新世界，通向新世界之路是女性的阴道；是新媒体大佬蒂姆·费里斯，他号称能够帮助男人深入解决他们的困扰，就像健身教练帮他们甩掉啤酒肚；是前超模吉赛尔·邦臣，她的前夫，美国橄榄球明星汤姆·布雷迪在2019年的一次采访中透露吉赛尔是女巫，因为她在比赛前会搭建一个祭坛。这些原本就是名人巨星、把控了社会绝大多数资源的巫师，把神秘主义与资本主义、女性主义搅和到一起，掀起前所未有的“灵修和自我提升”淘金热——仅美国一个市场每年价值即达100亿美元，并把自我推销、追求更高权力演化成特权炫耀的副产品。

也许，我应该做点什么来赚钱

每代人都有他们的救世主，社交媒体的一代需要靠有钱有势的新兴巫师来拯救自己，玛莎公主对此看得一清二楚。她曾说：“我总是能看到一些东西。当我还小的时候，我能从你身上看到一些东西，如果你悲伤或快乐，或者如果你肩膀疼，我也会觉得肩膀疼。然后我意识到这是一种才能，我可以帮助别人。也许，我应该做点什么来赚钱。”

公主的感悟犹如赦罪僧的得意：“自从我当了赦罪僧以来，用上这些把戏，每年可得100马克的收入。”新一代巫师聚集狂热多金的信徒比前辈容易得多。前辈们必须自己出版宣传册，在报刊上登广告，有了社交媒体和网络平台，身心灵布道者只需要把每天的宣讲、修行课程、研讨会的链接发到网上。这样的传道模式，人人都能成为身心灵大师，只要长相漂亮、气质性感，很容易脱颖而出。比如玛莎公主的未婚夫杜瑞克萨满，他在成为治疗师和“精神黑客”之前，曾做过模特。他做萨满一小时收费1500美元。

巫师世界日益壮大，而且建立起种姓制度，最顶层的是坎耶·韦斯特、格温妮斯·帕特罗等人，如果达不到他们的地位，那就尽量接近他们，至少和他们自拍过合影。lululemon全球瑜伽师加比·伯恩斯坦（Gabby Bernstein）办有“五月奇迹”周末讲习班，“提供一个令人兴奋的计划，让我们释放恐惧，让感恩、宽恕和爱在我们身上流动，而不会失败”。励志演说家、作家、企业家玛丽·弗里奥（Marie Forleo）创办的在线商学院B-School提供的是一种创造成功的方法，它对你的灵魂说，“去得到你想要的任何东西”。

传统上女巫文化由水晶、宝石、芳香、飘逸的长袍赋予了极有辨识度的美学特征，今天的新女巫用冷榨的有机头道植物油护肤，身上的长袍用三层羊绒或意大利丝绸制成，印着色彩斑斓的极简主义印花，她拥有特权，头脑和心灵都是超自然的。她审视内心和外在，把健康、心灵、新时代运动（New Age movement）和5%的人才过得上的奢华生活方式打成了灵修课上喝的有机蔬果汁，于是一个奢侈品牌诞生了。品牌旗下出售她的哲学、她的服装、她的护肤品、她的食品……当然都不便宜，但为“求知欲强的女性追求身心灵全方位的生活品质提供了一个论坛”，这是伦敦占星术发烧友、德比伯爵夫人卡罗琳·斯坦利（Caroline Stanley）的总结。

好莱坞的整体治疗师萨特·哈里（Sat Hari）声称她的母亲是一名美国锡克教教徒，信奉蛇王瑜伽大师扬吉·巴赞，她童年在印度一所女子寄宿学校上学，被蛇王瑜伽的气脉学说浸染，所以她的使

命就是和布拉德·皮特共同创立服装品牌。主打产品是羊绒衬衫，衬衫上排列有 7 粒宝石纽扣，它们对应着身体上的 7 个脉轮，穿上衬衣可以聚拢生命气息，让气息在七穴间游走，并实现治疗效果。这些程序员风格的衬衫，每件售价高达 2250 美元。她还创立了珠宝品牌。

美国时尚记者 J.J. 马丁（J.J. Martin）推出了时装品牌。她的创业动力源自与不孕症的长期痛苦斗争。“我受够了西医。我受够了医生、药丸、激素，受够了一切。”她在能量治疗师的指导下，开始精神修行，一年后成立了时装公司。她的时装大片都有神话的场景，她充当模特，摆出的姿势要么像里约热内卢的救世主基督雕像，要么像埃及的女祭司。她的连衣裙售价 780 美元，一副墨镜 275 美元。按她的说法，这些时装歌颂了盖亚智慧，提升的是女性和男性的能量。买裙子的顾客对什么感兴趣呢？这裙子有排毒的能量，足以提升她的敏感度、洞察力、超自然的感受力。

去年夏天，马丁在超模、电影明星伊莎贝拉·罗西里尼的农场举办了一场早餐和呼吸课程，其中一位参加者是纽约视觉艺术家莉亚·查韦斯（Lia Chavez）。查韦斯最近推出了一个“高级植物”面部精华油系列，因为“皮肤是人类和更广泛的宇宙之间交流的场所”。精华油的名字来自 11 世纪德国的神秘主义者、作家、植物学家和医师希尔德加德·冯·宾根（Hildegard von Bingen），售价在 295 ～ 495 美元。查韦斯曾在牛津大学和金史密斯学院学习哲学、女权主义和视觉文化，她说：“美丽不是一种外表，而是对个人宇宙的启迪。”当被问及 Hildegaard 的性质是否为商业企业，她毫不犹豫地回答：“当然是了。”

巫师职业的成功保证是与专业的商业伙伴合作。马丁的创业伙伴是她的前夫，他曾是国际咨询公司贝恩公司的合伙人，后来创办了数字时尚咨询公司，客户有杜嘉班纳等奢侈品牌。查韦斯的丈夫是美国在线的资深营销总监，自封为“数字先知”，这个头衔引起了主流媒体的嘲讽。而哈里的搭档布拉德·皮特，名气已经超越了流行和名人文化，甚至超越了他自己。2023 年初，哈里带着他们的合作品牌参加巴黎时装周，在巴黎布置了一个展厅。她鼓励参观者试穿这些格纹衬衣。每个人都想得到神的干预，或许一件神奇的奢华羊绒衬衫确实赋予了穿着者权力，哪怕穿衣服的人只是感觉到了布拉德·皮特的拥抱。

“大米原则”过时了

主笔・袁越

锻炼身体在当代社会已经蔚然成风，即便是挥汗如雨的盛夏也阻挡不住大家运动健身的热情。但在高温天气下进行剧烈运动很容易受伤，常见的运动伤包括肌肉痉挛（俗称抽筋）、脚踝扭伤（俗称崴脚）和肌肉拉伤（常发生在腰背肌，俗称闪了腰）等，严重影响日常生活。

社交媒体上经常看到有文章称，如果运动时受了伤，必须遵循“大米原则”进行康复，即休息（Rest）、冷敷（Ice）、加压包扎（Compression）和抬高患肢（Elevation）。这4个单词的首字母合起来就是大米的英文RICE，故此得名。

“大米原则”的发明人是美国运动医疗专家加贝・米尔金（Gabe Mirkin）博士，他在1978年出版的一本畅销书中首次列出了这4项原则，很快就在国际运动医疗界传播开来，并成为各级运动队的教练员和随队医生们必学的项目。但是，这4项原则是米尔金博士根据他当时所掌握的运动生理知识推想出来的，并没有经过人体试验的检验，因为试验必须找到很多受伤的运动员进行对比，难度太大。

随着参加体育锻炼的人数越来越多，“大米原则”遭到了越来越多的质疑，于是运动医疗界设计了一系列对照试验，先让志愿者进行高强度运动，等到他们肌肉酸疼之后再用不同的康复手段处理，看看哪种方法最有效。2013年6月出版的《美国运动医学杂志》（*The American Journal of Sports Medicine*）发表过一篇论文，发现冰敷虽然能减少伤处的肿胀程度，但对肌肉的恢复速度没有帮助。

在归纳总结了22个类似试验的结果之后，米尔金博士在他自己的个人网站上发表了一篇文章，认为“大米原则”的前两项，即休息和冰敷是有问题的。其中冰敷的疑问最大，因为这会影响炎症反应的强度。很多人误认为炎症反应只是免疫系统针对入侵病原体的一种反应，但当肌肉组织受伤时，巨噬细胞（免疫细胞的一种）也会在伤处大量集结，并通过分泌胰岛素样生长因子（IGF-1）来加速肌肉组织的修复过程。冰敷虽然能止痛，但会导致血管收缩，降低免疫细胞的集结速度，反而会妨碍运动伤的恢复。

既然如此，为什么体育比赛受伤的运动员仍然会立即接受冰敷呢？米尔金博士认为，原因在于冰敷是已知的最安全的止痛方法，可以帮助运动员快速回到场上继续比赛。但他同时指出，冷敷会对运动员的速度、力量、耐力和灵敏度产生负面影响，所以即使必须冰敷，最好也只冰敷5分钟，然后就改为热敷，之后再让运动员重新上场比赛。

与之类似，美国著名的梅奥诊所的科里・昆泽（Corey Kunzer）医生则建议早上肌肉僵硬的时候用热敷，晚上再改用冰敷，因为一定程度的肿胀虽然对肌肉修复有帮助，但会导致疼痛，这显然也是很不好的。

至于“大米原则”的第一条“休息”，米尔金博士的观点也发生了180度大转弯。他现在认为只要一个人在运动时不觉得痛，就应该尽快恢复运动，因为运动才是最好的润滑剂，太多的休息反而会让肌肉变得僵硬，失去原有的活力。

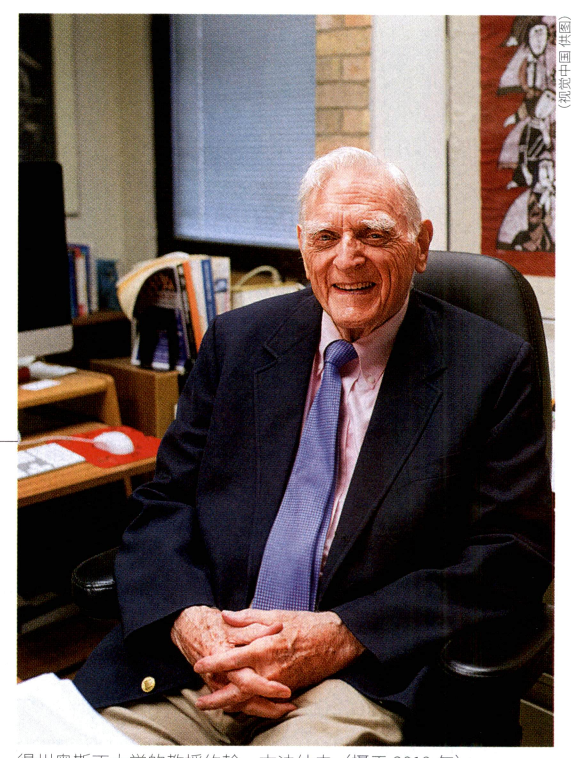
如今的运动医疗界已经有越来越多的人不再遵循“大米原则”了，而是将其修正为运动（Movement）、抬高患肢（Elevation）、牵引（Traction）和热敷（Heat）。这4个单词的首字母拼起来是METH，在英文里是冰毒的意思，相信看过美剧《绝命毒师》的观众很容易记住它。


（站酷海洛 供图）

创造“可充电世界”的先驱

主笔 · 苗千

古迪纳夫在60多岁的年纪才做出自己最重要的科学发现，此后仍未停止，直到90多岁还在探索固态电池的各种可能性，而后在97岁获得诺贝尔奖，在100岁时离开人世。



得州奥斯丁大学的教授约翰·古迪纳夫（摄于2019年）

2023年6月25日，美国得州奥斯丁大学的教授约翰·古迪纳夫（John Goodenough）去世。消息传出，人们纷纷纪念这位卓越的化学家，不仅因为他在97岁高龄获得诺贝尔化学奖，成为世界上年纪最大的诺贝尔奖得主，也因为他的研究与现代社会中几乎每个人都紧密相关——他为现代安全且可充电锂离子电池的发明做出了重要贡献。可以说，他的发明改变了世界上数十亿人的生活。

2019年10月，古迪纳夫与英国科学家斯坦利·惠廷汉姆（Stanley Whittingham）、日本科学家吉野彰（Akira Yoshino）共同获得了诺贝尔化学奖。这三位科学家都为锂离子电池的出现做出了重要贡献。古迪纳夫在其中的工作可谓承上启下。他在1980年研究出电压达到4伏以上的锂电池，让锂电池的商业化成为可能。可以说，古迪纳夫的贡献让如今随处可见的手机、笔记本电脑，乃至电动车都有了稳定的能量来源，最终使一个“可充电的世界”成为现实。

古迪纳夫1922年出生于德国，1943年在耶鲁大学获得数学学士学位。之后因为第二次世界大战爆发，他加入美国空军，主要工作是在海岛上收集气象数据。战争结束后他重返学校继续深造，在30岁时获得了芝加哥大学物理学博士学位，而后便在麻省理工学院林肯实验室进行固态物理学研究。在麻省理工学院工作期间，古迪纳夫与合作者金森顺次郎共同发现了以他们的名字命名的“古迪纳夫-金森规则”（Goodenough-Kanamori Rules）。

时至1976年，54岁的古迪纳夫做出了自己人生中最重大的一个转变。因为研究项目资金支持的结束，他不得不从美国搬到英国，工作的大学从麻省理工学院变成牛津大学，就连研究方向也从固态物理学转为化学。古迪纳夫成为牛津大学无机化学实验室的主任，也是从这时起，他开始对电池研究产生了兴趣。

电池研究可以说是一种设法让电子通过电解质在正负两极之间迅速移动的艺术。理想的电池不仅可以在使用过程中放电，还可以反复充电。在此之前普遍使用的是以锌作为阳极、碳棒作为

阴极的碳锌电池。这种电池虽然相对可靠，但是能量密度低，且不可充电。而可充电的铅酸电池则尤为笨重，且会对环境造成严重污染。

随着20世纪70年代石油危机的爆发，人们希望尽快摆脱化石燃料，对于开发出新型电池的需求也就更加迫切。金属锂作为一种可能的电池电极材料逐渐进入科学家的视野。惠廷汉姆首先发明了一种使用可以在中间层容纳锂离子的二硫化钛作为阴极、金属锂作为阳极的电池。这种可以充电的电池电压超过了2伏。不过人们很快发现，利用化学性质极其活泼的金属锂制造出的电池非常容易发生爆炸，显然不是一个好选择。

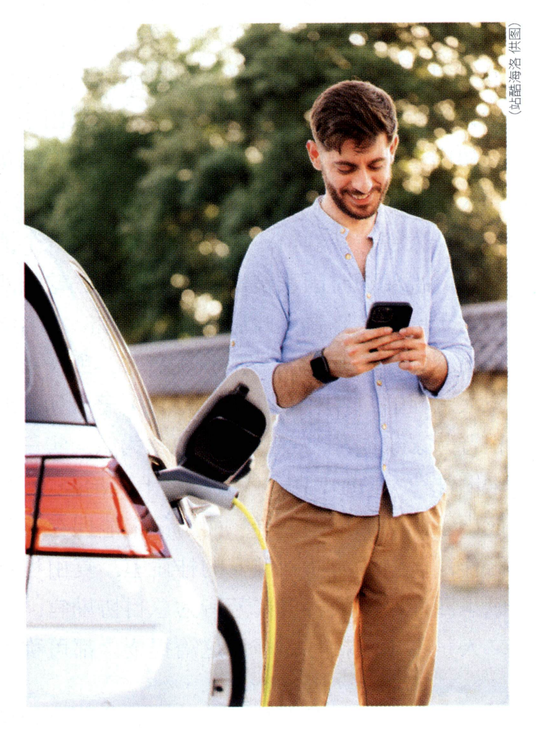
在惠廷汉姆的基础上，古迪纳夫开始尝试使用金属氧化物替代金属硫化物作为阴极，研究新型电池。他在1980年发现，利用含有锂离子的钴氧化物作为电极，可以在室温条件下实现高达4伏的电压。最终，这种轻型、安全、可充电锂离子电池的出现改变了整个电子产业，也改变了整个世界。在2016年的一次采访中，古迪纳夫坦诚地表示，自己在研究新型电池的过程中并没有想过这样的发明会给世界带来怎样的影响，而他自己也因为不喜欢被打扰而不使用手机。

1986年，已经64岁的古迪纳夫返回美国任教。在得州奥斯丁大学任教的30多年时间里，古迪纳夫不仅以爽朗的笑声闻名，而且依然在探索新一代电池的可能性。90岁之后，他仍在试图开发一种“超级电池”，可以在未来将风能、太阳能甚至核能作为电能储存其中，最终改变电网的结构。

古迪纳夫获得过国家科学奖章（National Medal of Science）、恩里科·费米奖（Enrico Fermi Award）和本杰明·富兰克林奖章（Benjamin Franklin Medal），在97岁的高龄获得诺贝尔奖使他的科学生涯看起来更为圆满。这难免会让人忽略，他是在很多人准备结束科学工作的年纪才开始自己最重要的研究，就在他去世前几个月的时间里，他仍然在发表论文，探索使用一种玻璃材料制造新型固态电池的可能性。可以说，古迪纳夫的研究在最基础的层面联结了物理学、化学和工程学，而他从未通过锂离子电池的研究获得任何金钱收益。诚如他的名字，他做得已经“足够好”（good enough）。

古迪纳夫或许算不上一个科学天才，他的科学生涯起步较晚，却如他自己描述的那样，像一只缓慢爬行的乌龟，一直向着目标前进。在得州奥斯丁大学发布的公告中，古迪纳夫被描述为一位奉献者、受人尊敬的导师、聪明且谦逊的发明家。他的人生经历也会给普通人带来启示：在人生的任何阶段开始都不算晚。

（本文写作参考了得州奥斯丁大学、诺贝尔奖网站以及《纽约时报》的相关报道）


（站酷海洛 供图）

四库全书纪事之五纂修（6）

任大椿：长于名物

文 · 卜键

“五纂修”中，任大椿比程晋芳、姚鼐、翁方纲都要年轻，以治学早得令名。同乡先达王鸣盛颇为称誉，说他“年甫逾冠，而笃志经术，覃精稽古。其于虞夏商周四代郊丘、禘祫、宗庙之制，《周礼》井田、税赋之法，遂人匠人、五沟五涂之异同，《禹贡》五服、大司马九畿之远近，以及《仪礼》之《丧服经传》，靡不留心研核”，还特别提到大椿能考辨宋元诸家经解之误，“气盛而志锐，求诸今世，实罕辈俦。进而不已，其将为一代之通儒无难也”。乾隆二十五年秋，任大椿得中江南乡试第六名，时年23岁，与戴震同榜。他曾致函虚心求教，戴震亦加以点拨，并称“好学深思如幼植，诚震所想见其人不可得者”。能得到老戴这份夸奖，也不容易。

有人说大椿为戴震弟子，应属妄传，但他拜朱筠为师倒是真的。据章学诚记述：乾隆三十二年其依居椒花吟舫时，某日“客有从江南来者，投远书一巨囊，称任君所寄，朱先生为之色然，发缄得幼植书，论学甚详，而以所撰《仪礼经传考订》若干卷，请先生为之是正”。看得出朱筠对大椿的重视，章氏也由此记下这个名字。两年后任大椿高中进士，列己丑科二甲第一名。

任大椿，字幼植，出生于江苏兴化一个清素之家。祖父幼时因家贫出继江都陈姓，乾隆四年中进士，榜名陈晋，此后才认祖归宗，在名字前加上本姓。任陈晋一生研究《易经》，所作有《易象大意存解》等。《四库全书总目》著录为“编修程晋芳家藏本”，认为“陈晋以象为宗，实三代以来旧法”，评价较高。任大椿走上研治经学之路，应出于陈晋的熏陶教导，而乃父未能保存祖父的著作，该书竟流播到淮安的桂宧室，复由程晋芳献呈四库馆。大椿与晋芳皆为总目协勘官，不管二人是否参与撰写和修订这篇提要，都可称为一段佳话。

与祖父一样，任大椿也选择了科举做官的路。乃祖考列三甲之末，又因养家不愿等待，选择做了教职。大椿博得二甲第一名，俗谓之“传胪”，兼以年富力强，通例是要进庶常馆深造的，却被直接分到礼部任职，也是奇哉怪也。

科场上常会发生一些大小风波，该科会试张榜后的覆勘阶段，第二十名梁泉的卷子，竟被负责磨勘的御史王显曾签出40余处瑕疵和错谬。乾隆阅后很生气，传谕：“此而滥中，则佳文致遗落者反多，如此衡文校士，谁则不能？梁泉着革去进士，仍作为举人。所有阅荐之同考官张曾敞着交部严加议处，其正副考官刘纶、德保，俱着交都察院议处。”曾敞为张廷玉曾孙，20岁得进士，入翰林，升少詹事，兼日讲起居注官，深得刘统勋赏识，而性格清峻，也得罪了不少人。事发后他被革职提审，没有查出丝毫作弊之处，梁泉为乡试第一，也不是复勘指责的那样差。但刘统勋、刘纶知道皇上对张廷玉的心结，都不敢出面说情，结果仍是革职。姚鼐为之感慨愤懑：“惜君者莫不咎当时议君之重，而谓两刘相国宿知君贤，而不能为一言于上，而顾使疾君者得其快。”该科殿试读卷官以刘统勋、陈宏谋领衔，将任大椿列于进呈十卷中，自是比较认可。至于后来未能入选庶吉士，未见详细记载，推想只能出于皇上的意思。

朝廷设立四库馆，数年间聚集了一大批学者。略如当今专家学者常因言行不端受到指责，那时也是一样的，而姚鼐、任大椿品格纯正，却是非主流。大椿为扬州学派的代表人物，精通古文字学，尤致力于名物制度的考证。他本想对古代“三礼”进行全面研究，后发现过于浩瀚博大，便决定一块一块地啃，“即类以求，一类既毕，乃更求他类”，后继者也可以接着做下去。其所著述，皆

是“窄而深”的范本：如《弁服释例》，分爵弁服、韦弁服、皮弁服、朝弁服、玄端等门，皆先列条目，次引经文注疏，然后再加按语，以例解释三礼弁服；再如《深衣释例》，详尽考释“深衣”的来历和形制，明确这种衣、裳连缀的服装，为诸侯、大夫等日常穿用之服，又是庶民的常礼服。

礼部典制司掌嘉礼、军礼等典仪，出头露面的机会多，是很多部员向往的位置，而大椿则希望朱筠帮着调到一个清净位置，“曹闲多暇，卜居近先生家，每日中可画诺归邸，竭半日一夜之力，诵且习焉。四分日力之三，则十年守官，犹得七年强半，读书所获，岂不隽欤”。由于朱筠反对才作罢。能有这样的志向，持续下苦功夫且乐此不疲，自然是兴修四库很需要的人才，任大椿之被选中实在情理之中。姚鼐说：

> 故事，二甲首当改庶吉士，人皆期君必馆选矣，然竟分礼部，为仪制司主事。君每日自官所归，辄键户读书如诸生时。值诏开四库全书馆，大臣有知君才，举为纂修官。是时非翰林而为纂修官者凡八人，鼐与君与焉。君既博于闻见，其考订论说多精当，于纂修之事尤为有功。

姚鼐辞馆离去，汪如藻、程晋芳和任大椿皆任总目协勘官，大椿主要负责“礼经类”提要，有的亲自撰写，更多的由他修订，“条分义举，钩剔醇驳，简要该洽，出君笔者什七”。像他这样的勤勉尽心的馆员，并未见到乾隆予以表彰，原因约有两方面：一则协勘官夹在分纂与总纂之间，两头不靠，只是默默改稿；二则大椿有三年时间离馆回乡丁忧，自不能与一直在岗者相比。

第一套《四库全书》（文渊阁本）编成后，在事诸臣皆“议叙”（即论功升赏），八名非翰林的纂修官有六人调入翰林院，也有消息传来，说是枢阁大臣将姚鼐、任大椿的劳绩上奏，拟在其补官时予以安排。时在家乡的大椿约姚鼐一起回京，姚鼐以母亲年高婉拒，任大椿独自返回，“然大臣却不复议改官事”。此时朱筠已逝，章学诚来京只能暂住在同年潘庭筠家，距大椿的寓所很近，三人常在一起聚会论文。就在章学诚离京的前夕，大椿拎了一瓶酒过来，喝到四更，告别时立在院中又说个没完。那是一个冬夜，“霜月凛冽，砭人肌理，从仆多欠仄似卧，四顾无声，三人犹露立中逵谈款，久不忍释”。不数年任大椿即病逝，史学大师章学诚追忆当时情境，写入祭文中。

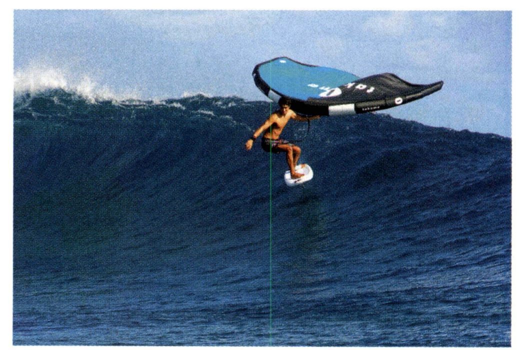
任大椿真诚、廉正、孝友，一生专注于学问，厌倦官场应酬，也为俗人所不喜。他并非没进入过皇上的视野，但在一开始就不被欣赏，后来一直留下个书呆子形象。丁忧回京后，任大椿升任礼部员外郎、郎中，也在乾隆五十四年选为陕西道御史。那也是一种仕途向好的征兆，争奈有运无命，还未来得及上任，大椿即撒手尘寰，身后无子，也无钱治丧。其弟从老家赶来，将他那些视若珍宝的藏书打总卖了1000多两银子，才得以魂归故里。


（FOTOE 供图）

任大椿画像

保护最美巨浪

文 · 张斌


塔希提岛西南海岸的提阿胡普以冲浪场所和玻璃状海浪而闻名

提阿胡普，塔希提岛西南村落，冲浪世界里，其素有盛名。碧海蓝天，小村坐拥号称世界最美巨浪，1500名原住居民常以本岛美景巨浪以及号称冲浪运动诞生之地而自豪。法国人办奥运素有奇想，要将赛事恣肆于本土之外，塔希提或称大溪地恰若天赐，全球冲浪高手明年夏天齐聚于此，为竞逐奥运荣耀而在浪尖翻腾，穿梭于巨浪之间。

塔希提与巴黎相隔1.5万公里，三年前组委会的创举性规划，几乎创造了当代奥运会竞赛项目相距的最远距离，而国际奥委会顺利接纳法国人的狂想，也算是顺遂了奥林匹克运动蓬勃向前所需的想象力。法国本土冲浪资源原本丰沛，本土海岸就曾有四座冲浪小镇作为最近便的赛地之选，但是遥远的塔希提太诱人了，提阿胡普小村成了一时赢家。

每年4月至10月，高手们都会来到提阿胡普赶浪，从最美妙的海滩探入大海400米，便可见巨浪如墙，平静时浪高两到三米，涨潮时甚至能达到七米之高。一浪盖过一浪，高手自在地穿过巨浪卷起的曼妙浪管。冲浪者用“玻璃质感”一词来描绘提阿胡普的最美浪管，送出的昵称“Chopes”更是在业界尽人皆知。“Chopes”虽也指向巴西圣保罗州纳扎雷冲浪胜地，但显然只有最顶级胜地才配得上这个语义模糊的最高级形容词。

当奥运冲浪落户提阿胡普之时，当地村民确曾心潮澎湃，以奥运的传播势能，地球人将获得很独特的机会一赏当地绝世美景。小村背靠山峦，泉水奔流而下，小河滋养着有如世外桃源的小村，每日里遥看大海中最美巨浪。兴奋过后，村民的焦虑每日激增，眼见奥运日益临近，小村乃至岛上甚至是南太平洋区域的生态，是否都会因为赛事以及周边的建设而遭到破坏？

当地村民一向将自己的领地比为“伊甸园小屋”，景色虽美，但环境生态甚是脆弱，海面下50厘米便是礁体。奥运比赛风起云涌，礁体时刻有遭受破坏的风险。更让当地村民心焦的事情不止于此，根据组委会规划，要在岛上新建运动员村，大规模动土建设，哪怕留下日后旅游设施资产，也势必改变岛上风貌，村民心痛不已。组织者深知动工会招来村民抵制，已经提出了另一解决方案，赛时会在赛地海滩附近停泊大型邮轮，作为48名参赛选手的水上运动员村，无限接近完美巨浪。即便如此，持极端立场的村民依旧不肯，认定生活垃圾的不当处理会污染大海。还有一个巨大难题等待解决，赛事组织者甚至还有铺路建桥的打算，这还了得，村民们平日里最主流的交通方式就是划船和徒步，非必要不驾车早就是共识。一座大桥飞架，必将干扰景致。

提阿胡普虽小，但从不缺少当地环保组织力量的展现，村民们热盼奥运，但坚定拒绝任何因此而发生的改变，“要提阿胡普永远都是提阿胡普”。环保组织发动岛内媒体制造反对声浪，让当地政府和赛事组织者都能听到村民的心声，经过艰苦沟通后，几方算是达成初步共识，任何以奥运会名义启动的建设项目都要克制到极限。总之，提阿胡普拒绝因为奥运会而发生任何不当改变，当地人并不以耀眼的现代化为荣。

组织者和当地政府断然没有想到在冲浪胜地遭此坚韧的对抗，那座设计中的小桥不过是一座步行桥，将赛地与本岛高效勾连起来，在景观上不会产生不良视觉感受。岛上虽美，但是电信网络明显落后了，为了保障比赛和电视转播的顺畅，还是要进行必要的改造工程。再说，岛上村民喝的水尚未完全达标，借此彻底解决难道不好吗？而比赛裁判的瞭望台是绝对必要的，如果只是一般赛事，规模可控，可容10人就好，但奥运会比赛规模很大，平台上高峰时需要容下150人。如此规模的海中新建项目，必然会损毁海礁，外人觉得天经地义，当地人却是心在流血啊。

2023 米兰国际食品展
韧性时代，用复原力迈向美好未来

文 · 芬航　图 · TUTTOFOOD


2023 年米兰国际食品展现场

前不久，两年一届的米兰国际食品展（TUTTOFOOD）在意大利米兰新国际展览中心落幕。在展厅门口，摆放着一个由回收塑料瓶制成的装置：被蒙住眼睛的孩童正伸手想要拥抱地球。结合此届米兰食品展的主题“可持续和创新”，它像是在向所有人发问——2023 年，我们要借由食品去往怎样的未来？

食品展中的可持续和创新

作为欧洲食品及农产品第三大展，本届米兰食品展的展会由 7 个展馆、12 个主题展区组成，内容包括冷冻食品、海鲜、意面等。它不仅邀请到来自 46 个国家和地区的近 2500 个品牌，匹配了供需，更是在新的发展趋势中，用近 150 场丰富活动为人们带来共享知识和解决方案。

在展会的独家零售广场上，一些国际食品新趋势逐渐显现。意大利零售连锁店品牌 Esselunga 的首席营销和客户官罗伯托·塞尔瓦（Roberto Selva）表示：“我们越来越多地注意到所谓的‘购物车萎缩’现象：消费者的消费上限不变，但买的东西变少了，或是只买有必要买的商品。总体看来，消费者对于商品本身的价值愈发敏锐，也更加重视商品在供应链方面的透明度和可持续性。”

基于这一趋势，在展会现场，将有机标志放在显眼位置的品牌不在少数。除了往有机和提升质量的方向发展之外，很多生产商的解决方案则是增加产品的分装方式。例如，一些奶酪品牌除了将奶酪切成楔形，还提供了磨碎的奶酪和块状奶酪。

此外，展会中举办的“美好未来奖”，从创新、道德和可持续、包装 3 个方面评选出 14 款产品及项目，通过一些让人眼前一亮的创新解法，为品牌们提供了满足消费者需求的新思路。比如派对小食包装，因使用了可回收的材料和可以重新封口的设计，以及易于储存且具有可持续性而获该奖。

中国展商的复原力

此次米兰国际食品展是不少国内企业今年出海的第一站。来自四川、吉林、贵州等省的展团，集体亮相在一号展馆内侧的红色主题展区。据了解，中国参展的食品与农产品品牌超过 60 个，展示了包括调味品、菌菇、茶叶等在内的中国特色食品与农产品。

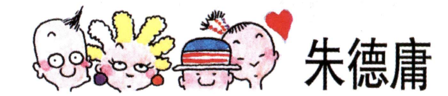
因缺席上届米兰食品展，很多中国展商都为本届展会做足了准备，对国外市场进行调查和筹谋，希冀由此拓展海外市场，寻求新机会。一些首次参展的品牌，也在展会中通过与来自各国的观众交流，更直观地了解到海外市场的需求。

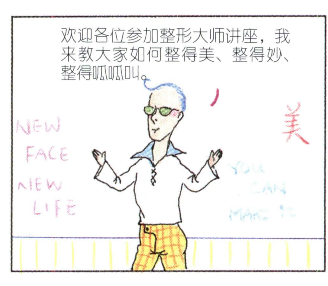
在展会这一舞台上，展商们吸引人的方式各有不同。来自吉林的展团，带来了精心挑选的人参、杂粮杂豆、松子果仁等高品质特色物产；在四川展团的一个展台，来自凉山的王琳琪拿着家乡特产，身着民族服饰，吸引了众多观众合影留念；而旁边另一个展台，则用番茄火锅的香味，吸引了络绎不绝的观众品尝。

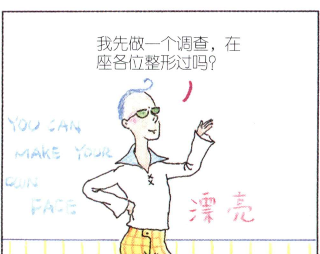
重庆秦妈实业集团的 CEO 李国洲告诉我，他们在打开国门后便积极拓展开设分店的渠道，此次参展是一次很值得珍惜的机会。“十次邮件不如一次见面，大家都憋着一股劲。”四川华义集团主要做茶叶出口，董事长方义开说，此次参展是想给产品找一条出路，没想到交易转化远超预期。

未来学家杰里米·里夫金在《韧性社会》一书中写道：“进步时代”已让位于“韧性时代”（指效率让位于个体的适应性），重新思考我们人类的本质及在地球上的位置，标志着一次新旅程的开始。仅仅是在食物这一项，在人们的可持续理念与创新力、复原力中，我们得以窥见一些答案。

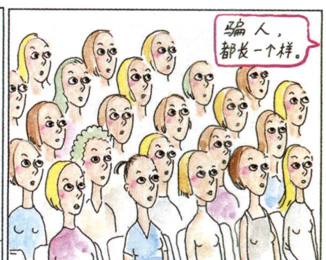
大家都有病

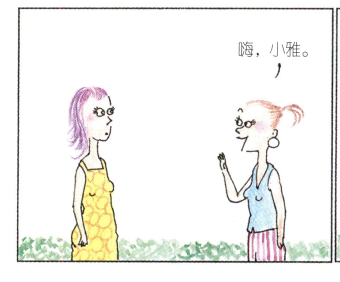

朱德庸


欢迎各位参加整形大师讲座，我来教大家如何整得美、整得妙、整得呱呱叫。
NEW FACE NEW LIFE
美
YOU CAN MAKE IT


我先做一个调查，在座各位整形过吗？
YOU CAN MAKE YOUR OWN FACE
漂亮


没有
没有
没有
没有
爱美
Be Somebody

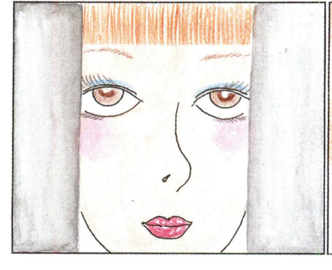

骗人，都长一个样。

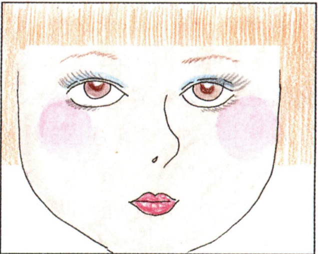

嗨，小雅。

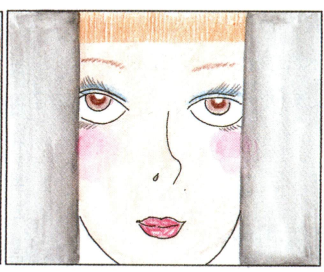

三年没见，你一眼就认出我？！

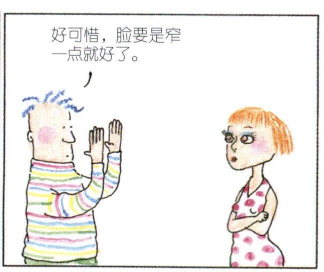



整形费全白花了，我一点儿也没变！
整形诊所





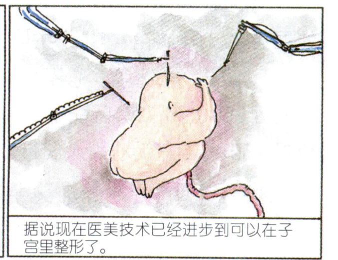


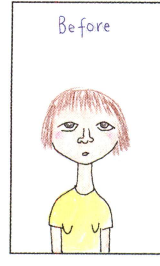

好可惜，脸要是窄一点就好了。

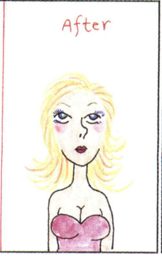

别骗人了，你这脸一看就是整形的。


我没有，你看我小时候的照片。


真的哦，我错怪你了。

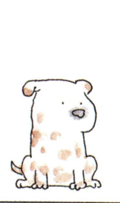

据说现在医美技术已经进步到可以在子宫里整形了。

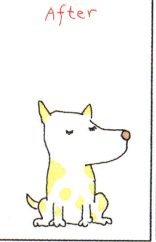

Before

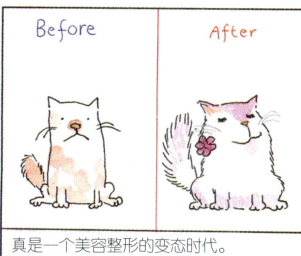

After


Before


After


Before


After


Before
After
真是一个美容整形的变态时代。



人 文 精 神 思 想 智 慧

三联学术论坛

思想构筑未来

08 · 大学教育与知识的未来

时间：6月30日（周五）19：30

嘉宾：渠敬东 刘思达 田晓丽 田耕 王利平

09 · 入山与出塞
早期中国文化中的宇宙模式与外来影响

时间：7月7日（周五）19：30

嘉宾：李零 缪哲 王睿 耿朔 熊长云 田天

10 · 竹内好与丸山真男
感受"他者"的两种不同路径

时间：7月14日（周五）19：30

嘉宾：孙歌 薛毅 宋念申 王中忱

11 · 林中响箭
"杂文的自觉"与鲁迅文学的"第二次诞生"

时间：7月31日（周一）19：30

嘉宾：孙歌 余华 李敬泽 张旭东 王璞

12 · 重访中国文学的起源
《诗经》《楚辞》与古代经典传统

时间：8月13日（周日）19：30

嘉宾：柯马丁（Martin Kern）李霖 徐建委 郭西安 杨慧林

三联学术论坛

（第08-12期）

"三联学术论坛"以三联书店的学术图书出版为触点，尝试以跨学科、跨论域的对话和研讨，促进非学院化的学术思想交流，探寻当代中国读书界的共同关切，助力创造面向未来的知识格局。

现场：三联韬奋书店2层活动区
（北京东城区美术馆东街22号）

直播平台："三联书店三联书情"视频号

主办：生活·讀書·新知 三联书店

协办：山水SHANSHUI



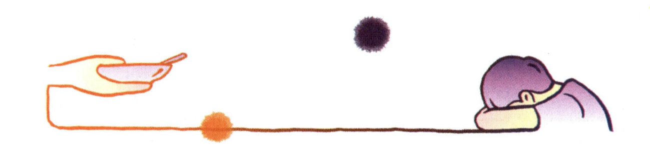
三联书情微信



预约直播

谁来拯救挑食儿童的妈妈?

文·咖喱拿铁 图·陈曦



我把一个鸡腿塞到儿子手里，示意他好好表现，然后打开手机进行录像。儿子嘴里说着“真香”，恶狠狠地咬了一大口。老母亲在旁看着，不禁眼眶发热，想着“如果这一切是真的，该有多好”。可惜这只是学校的一个视频作业。

真实情况是，儿子很快眉头紧皱，咀嚼动作放慢，痛苦地说:“我吃不下了。”此时，录像不足5秒，我劝他保持那股劲。儿子勉强张开嘴，在鸡腿上“虚晃”两下，就咬下一丁点肉，鼓动腮帮反复咀嚼，让人看着食欲全无。我只能用他短短几秒的吃饭场景，剪辑成一个画面不断重复的“鬼畜”视频。

网上有个段子说，现代幼年版孝子有4条标准：没有近视，不得鼻炎，吃饭香，长得高。如果按这个定义，我儿子简直是“大逆不道”，因为严重挑食，9周岁的孩子，身高138厘米，体重却只有25公斤。

儿子从小对食物有着“豌豆王子”般的挑剔，他讨厌吃绿颜色的蔬菜，对于食物的粗细软硬、气味口感有着稀奇古怪的要求，哪怕很爱一道菜，如果烹煮时咸度或甜味没控制好，就坚决不肯再动筷子。

营养科的医生告诉我，改善儿童挑食的方法之一，就是要让饮食充满了趣味，比如使用可爱的餐具，或把食物做成卡通造型。在他的指导下，我鼓起勇气开始新一轮的尝试，拯救儿子低迷的胃口。

我买了几块生鲜大排，先用刀背把肉拍松，再用海盐和胡椒粉给它们做了个“深度按摩”。接着，把腌制好的猪排裹上蛋液，往面包糠里一滚，放入热油中炸到两面金黄。在一片诱人的香气中，我自信地想：“这可比校门口的淀粉肠营养多了。”

我用模具把米饭做成小兔子的形状，在四周洒上番茄土豆浓汤，又把胡萝卜花朵放在盘边点缀，最后在中间放上一个考验手艺的“流心蛋包”。

接下来，就是检验成果的时刻。我充满期待地把盘子端到儿子面前，脸上挂着慈爱的笑容。儿子赞叹说:“太好看了！”我备受鼓舞地递给他勺子:“你切开那个蛋包，里面的蛋液流出来就像火山。”

儿子用勺子蘸了一点蛋液，放在鼻子底下闻了闻，然后像米其林品鉴师一般把食物送入嘴里。当他点头说出还行时，我在心里狂喜:“终于成功了！”可还没高兴多久，儿子就噘起嘴巴，从嘴里抠出了一片番茄皮，气鼓鼓地说：“这是什么东西？”他喜欢番茄酱，却讨厌里面的粗纤维。我抚着额头，其实番茄已经剁碎，但有可能去皮时没剥干净，真是百密一疏。凭借灵敏的舌头，他能精准地定位一切不合喜好的食材。

接着，儿子又发现了新的槽点。他把“胡萝卜花”一一挑了出来，嫌弃地说：“这好硬啊！”我只觉得头上青筋直跳，心里默背“父母的自我修养”，提议说：“那换个猪排吃吃。”

从儿子怀疑的小眼神里可以看出，他对我厨艺的信任早已土崩瓦解，但迫于压力还是咬了一口猪排，用牙齿研磨一番后得出结论“肉有点老”，最后还不忘补刀：“下次我们还是点外卖吧。”

想起我辛辛苦苦做了两个小时的饭，儿子只吃了几分钟就给出差评，愤怒和失望的情绪席卷而来，我生气地抢过盘子：“不好吃就别吃了！”

儿子被吓得一愣，继而哇哇大哭，接着喉头作响，哗啦一声把刚吃进去的饭又吐了出来。我瞪着地板上一堆红色的呕吐物，就想立刻去质问那个营养科医生:“有没有好办法，能拯救挑食儿童的妈妈？”

本栏目投稿邮箱为：yourproblem@lifeweek.com.cn



| 三联生活市集 | 微信扫一扫

广告

玛莎拉蒂全新Grecale GT
日见新生

玛莎拉蒂全新Grecale GT
绽放每一日的优雅时刻

敬请莅临玛莎拉蒂当地授权经销商，
或致电 400 688 5111

